首 肩 腰 ひざ 痛くない カラダの使いかた

著 宮本晋次
監修 佐々木政幸

Gakken

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに

日々の生活をほんの少し変えるだけでずっと痛くない体が手に入る！

本書を手にとってくれたあなたは、もしかしたら現在、首、肩のこりや腰の痛みなど、何かしらの痛みによる体の不調を抱えているのではないでしょうか。

たくさんのお金や時間をかけて整体やマッサージなどに通っても、なかなかスッキリとせず、気づいたら足が遠のいてしまう……そんな経験をされたことはありませんか？

また「自分で何かできないか？」と、ネットや本でセルフケアの方法を調べてみても、見ただけで満足してしまい実践できない。あるいは挑戦しても三日坊主で終わってしまう。そんなもどかしさを感じたことはありませんか？　しかし、それは実は当たり前のこと。

「痛みは治したい……でも、そのためにお金や時間を費やすのはもう嫌です」というような、矛盾した気持ちを抱えている人々がとても多いのが現状なのです。

お店に行くヒマはないし、一度行っても続けられない。かといって毎日運動をするのも面倒くさくてできない。そんな思いをもったあなたでも、簡単に痛みを取り除く方法が、実はひとつだけあります。

CamScannerでスキャン

それは、あなたの普段の生活の中の、ちょっとした動きのクセを変えていくこと。

そもそも体が痛くなるというのは、日々の生活の中であなたが自分の体に負荷をかける姿勢や動作を、繰り返し行ってきたことが主な原因です。それが積もり積もって知らず知らずのうちに筋肉が傷ついたり、骨格が歪むことで生じるのが「痛み」なのです。

つまり、あなたの体に負荷がかからない動きをあなたがちゃんと身につけられたなら、今すぐにでも健康な体を手に入れることも夢ではありません。

本書では、私がこれまで全身骨格矯正師®として30年以上の施術経験の中で培ってきた、〝痛くないカラダの使いかた〟のノウハウを紹介しています。

顔を洗う。靴下を履く。掃除機をかける。洗濯物を干す。テレビやスマホを見たり、パソコンを使う……日々の生活の中で、多くの人々が何気なく行うことの多いこれらの動きの○×やその意味、改善方法について、楽しくわかりやすいイラストとともに説明していきます。

大切なのは、あなたが〝痛くないカラダの使いかた〟を手に入れ、習慣化していくこと。体の痛みさえなくなれば、その先には不安や葛藤のない平穏な生活が待っています。

毎日、笑顔で暮らせるように、まずはできることから一つひとつ始めていきましょう。

ボディケアサロン「日本橋人形町 BodySign」院長
全身骨格矯正師® 宮本晋次

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

カラダの痛みは…

肩が痛い　腰がこる　ひざが痛い……

前かがみになって
顔を洗う

腕を伸ばして
洗濯物を干す

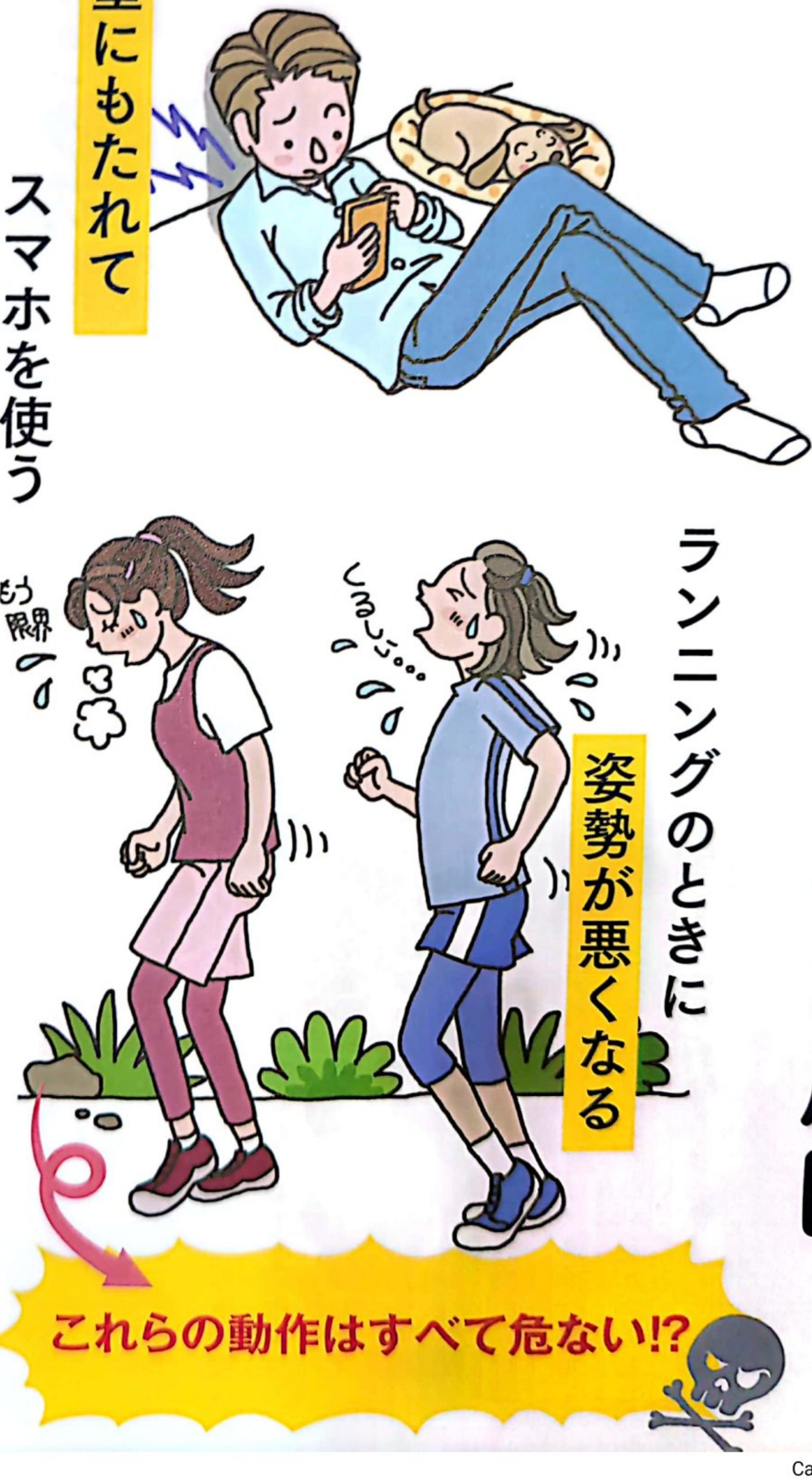
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

日常生活の悪いクセが原因！

壁にもたれてスマホを使う

ランニングのときに姿勢が悪くなる



これらの動作はすべて危ない!?

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

カラダの負の連鎖で痛みが泥沼化！

痛みは「ちょっとした動作」から

毎日の生活の中で、中腰になって重い荷物を持ち上げたり、壁にもたれてスマホを見たり、座ったときに足を組むのがクセになっていませんか？実は私たちが無意識にやりがちなこうした動作は、体の一部分に過度に負荷をかけていることがあります。そして、負荷がかかる動作を日常的に続けていると、筋力が低下し、血流も悪くなることで乳酸などの疲労物質や老廃物がたまっていきます。すると、ちょっとした動きにも敏感に痛みを感じるようになってしまいます。こうなると事態は深刻。〝痛いから動きたくない〟〝動かないからよけいに痛みが悪化する〟という悪循環に陥ってしまいます。

また、ストレスも痛みを引き起こす原因と考えられています。そのため、痛み自体がストレスとなり、さらに症状が悪化してしまうことも。この負の連鎖を断ち切るためには、痛みのもととなる、日常生活での間違った動作を正すことが今は先決となるのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

カラダに負荷をかける
動作を続ける

筋肉が疲労して傷つく

骨格が歪む

痛みやこり、
しびれを感じる

動きたくなくなる

筋力が低下、
血流が滞る

疲労物質や
老廃物がたまる

痛みが慢性化し
どんどん悪化！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

首肩腰ひざ 痛くない カラダの使いかた

CONTENTS

はじめに ―― 2

腰が痛い　首・肩がこる　ひざが痛い……

カラダの痛みは日常生活の悪いクセが原因！ ―― 4

カラダの負の連鎖で痛みが泥沼化！ ―― 6

第1章 カラダが歪む原因を知って痛くない基本動作を身につけよう 11

そもそもカラダが歪むってどういうこと？ ―― 12

痛くないカラダのポイント1 骨で支える ―― 14

痛くないカラダのポイント2 骨盤の位置を正す ―― 16

痛くないカラダのポイント3 体幹を鍛える ―― 18

痛くないカラダを作る基本動作を覚えよう

基本動作1 立つ ―― 20

基本動作2 座る ―― 24

基本動作3 歩く ―― 28

日常生活で特にやりがちなNG動作はこの二つ

NG1 長時間、首を傾ける ―― 32

NG2 ひんぱんに中腰になる ―― 34

第2章 日常動作の悪いクセを直して痛くないカラダを手に入れる 37

日常での痛む動作 01 布団から起き上がる ―― 38

日常での痛む動作 02 顔を洗う ―― 40

日常での痛む動作 03 髪を洗う ―― 42

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第3章 正しい家事動作を身につけて痛くないカラダを手に入れる 61

家事の痛む動作 01 掃除機をかける 62
家事の痛む動作 02 床をふく 64
家事の痛む動作 03 窓をふく 66
家事の痛む動作 04 料理をする 68
日常での痛む動作 09 電車の中で立つ 58
日常での痛む動作 08 階段を上る 56
日常での痛む動作 07 カバンを持つ 54
日常での痛む動作 06 重い荷物を持ち上げる 50
日常での痛む動作 05 床や畳に座る 48
日常での痛む動作 04 靴下を履く 44

第4章 プライベートの悪い姿勢を正して痛くないカラダを手に入れる 79

プライベートでの痛む動作 01 スマホを使う 80
プライベートでの痛む動作 02 パソコンを使う 82
プライベートでの痛む動作 03 テレビを見る 84
プライベートでの痛む動作 04 本を読む 86
プライベートでの痛む動作 05 車を運転する 88
プライベートでの痛む動作 06 ガーデニングをする 90
家事の痛む動作 04 布団を運ぶ 76
家事の痛む動作 03 洗濯物をたたむ 74
家事の痛む動作 02 洗濯物を干す 72
家事の痛む動作 01 浴槽を洗う 70

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

プライベートでの痛む動作 07 犬の散歩をする …… 92
プライベートでの痛む動作 08 ランニングをする …… 94
プライベートでの痛む動作 09 カラオケをする …… 96
プライベートでの痛む動作 10 赤ちゃんを抱っこする …… 98
プライベートでの痛む動作 11 山登りをする …… 100

背中が痛い …… 104
目の調子が悪い …… 106
手や指が痛い …… 110
股関節が痛い …… 112
ひざが痛い …… 114
おわりに …… 116

column 1 冷えと痛みには深い関係が……血流を促してイッキに改善！ …… 36
column 2 間違った冷え対策があだに……着ぶくれが原因で肩こりが悪化！ …… 60
column 3 原因不明の頭痛やあごの痛みは歯の噛み合わせが原因かも!? …… 78
column 4 ふだんの靴の履きかたがカラダの痛みを左右する!? …… 102

126 124 122 120 118

第5章 症状別 カラダの痛みを取り除く 103

痛くなりそうなカラダをどうする? …… 104
腰が痛い …… 106
肩が痛い …… 110
頭が痛い …… 112
首が痛い …… 114

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第1章

カラダが歪む原因を知って痛くない基本動作を身につけよう

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

そもそも力ラダが歪むってどういうこと？

骨格のずれがあらゆる不調を招く

体の歪みと痛みは密接な関係にありますが、そもそも体が歪むとは一体どういうことなのでしょうか。「歪み」という表現は、整体やカイロプラクティックなどから広がった言葉といわれていて、現在では背骨や骨盤などの骨の位置や筋肉のバランスが崩れることをこう呼んでいます。

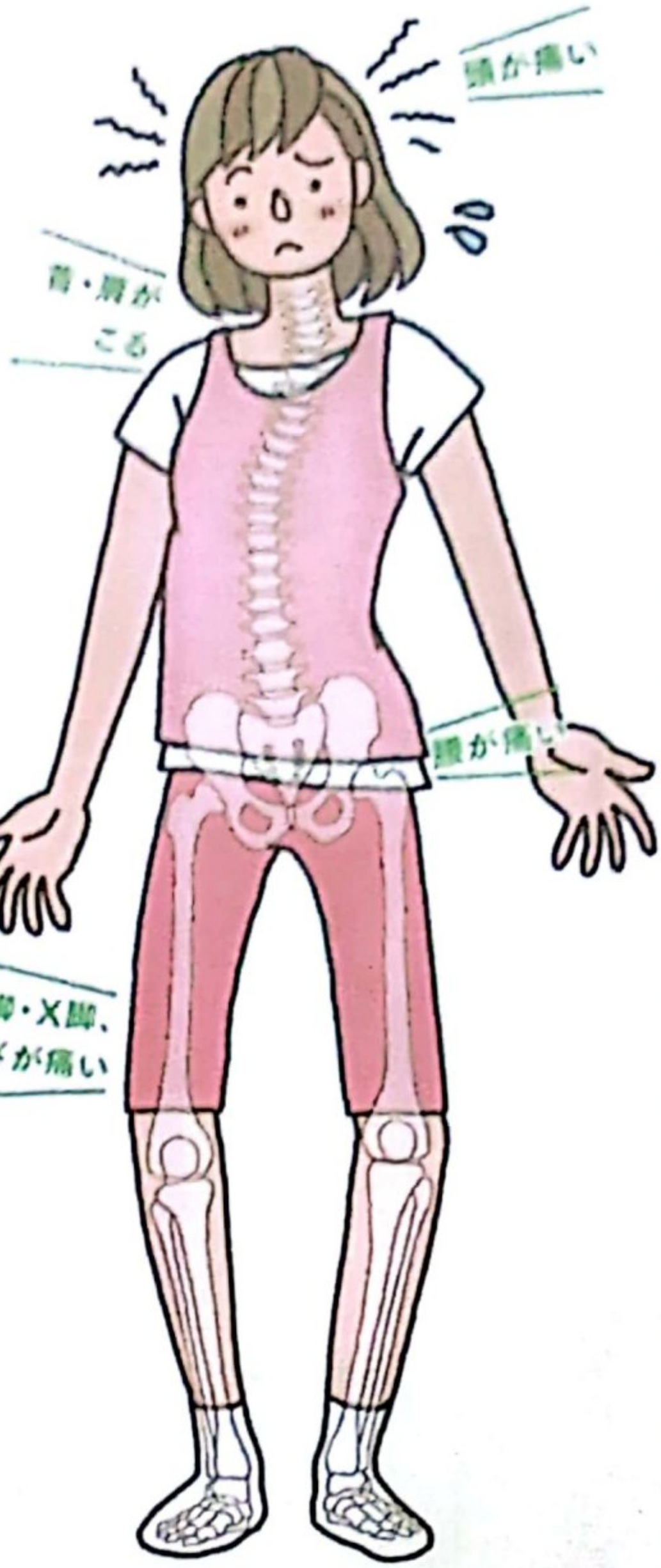
私たち人間は当たり前のように二足歩行をしていますが、これは実は重力に逆らった姿勢であるため、ほかの四足歩行の動物に比べて、体に負荷がかかりやすいともいわれています。頭部と背骨、背骨と骨盤、骨盤から足の骨へと体は全てつながっているため、どこか一部分に強い負荷がかかると全体のバランスが崩れ、体のあちらこちらに歪みが生じてしまうのです。

ただでさえ歪みやすい骨格をしているのに加え、猫背などの悪い姿勢や日常生活の悪いクセなどで体の一部に負荷が加わると、歪みはどんどん悪化してしまいます。背骨や骨盤が歪めば肩こりや背中の痛み、腰の痛みなどを招き、重心の偏りはひざを痛める原因に。痛みのほか、慢性的な疲労、耳鳴り、めまい、月経不順、肌荒れ、むくみ、冷え症なども引き起こすといわれています。これらを予防し健康な体を守るには、正しい体の使いかたを身につけることが必要不可欠です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

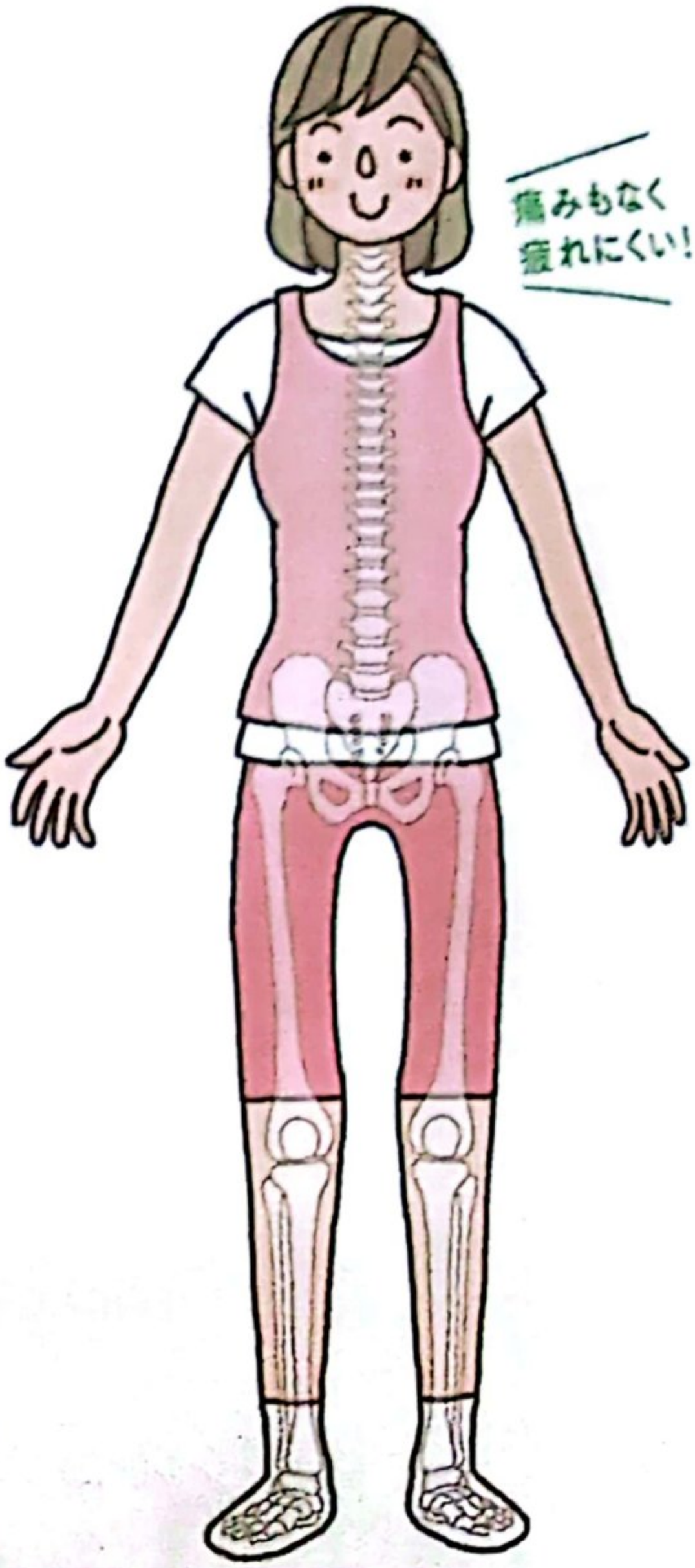
歪んだ状態



その他

- むくみやすい
- 太りやすい
- 冷え症
- 肌荒れ
- イライラする
- だるい

正常な状態



その他

- むくみにくい
- 新陳代謝が上がり、太りにくい
- 疲れにくい

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

痛くないカラダのポイント

1

骨で支える

骨で支えれば負荷が激減

負荷が少なくてすみますが、骨で支えられないと不必要に筋肉を酷使してしまい、筋肉疲労や筋肉の損傷から痛みを感じるようになってしまいます。

痛みのない状態を保つうえで、まず意識してほしいのが、体を「骨で支える」ということ。「骨で支える」とは、トレーニングジムなどで見かけるベンチプレスをイメージしてもらうとわかりやすいかもしれません。重いバーベルを上げるときは、すごく重さを感じますが、一度持ち上げてしまうと、不思議とあまり重さを感じません。これは、持ち上げるときは腕の筋肉を使っているのに対し、上げきった後は腕の骨でバーベルを支えているため。人の体は骨で支えているときは比較的

体の軸がまっすぐになるように立つことができていれば、体を骨で支えられている証拠。しかし、実際には立っているときに背中が丸まっている人や、骨格が歪んでいる人も多いです。そのような人々の背中まわりの筋肉をはじめとした全身の筋肉は、常に不安定な状態で使われ続けてしまうため、痛みが発生してしまうのです。まずは、P20からの正しい立ちかたを意識し、体を骨で支えるコツをつかみましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

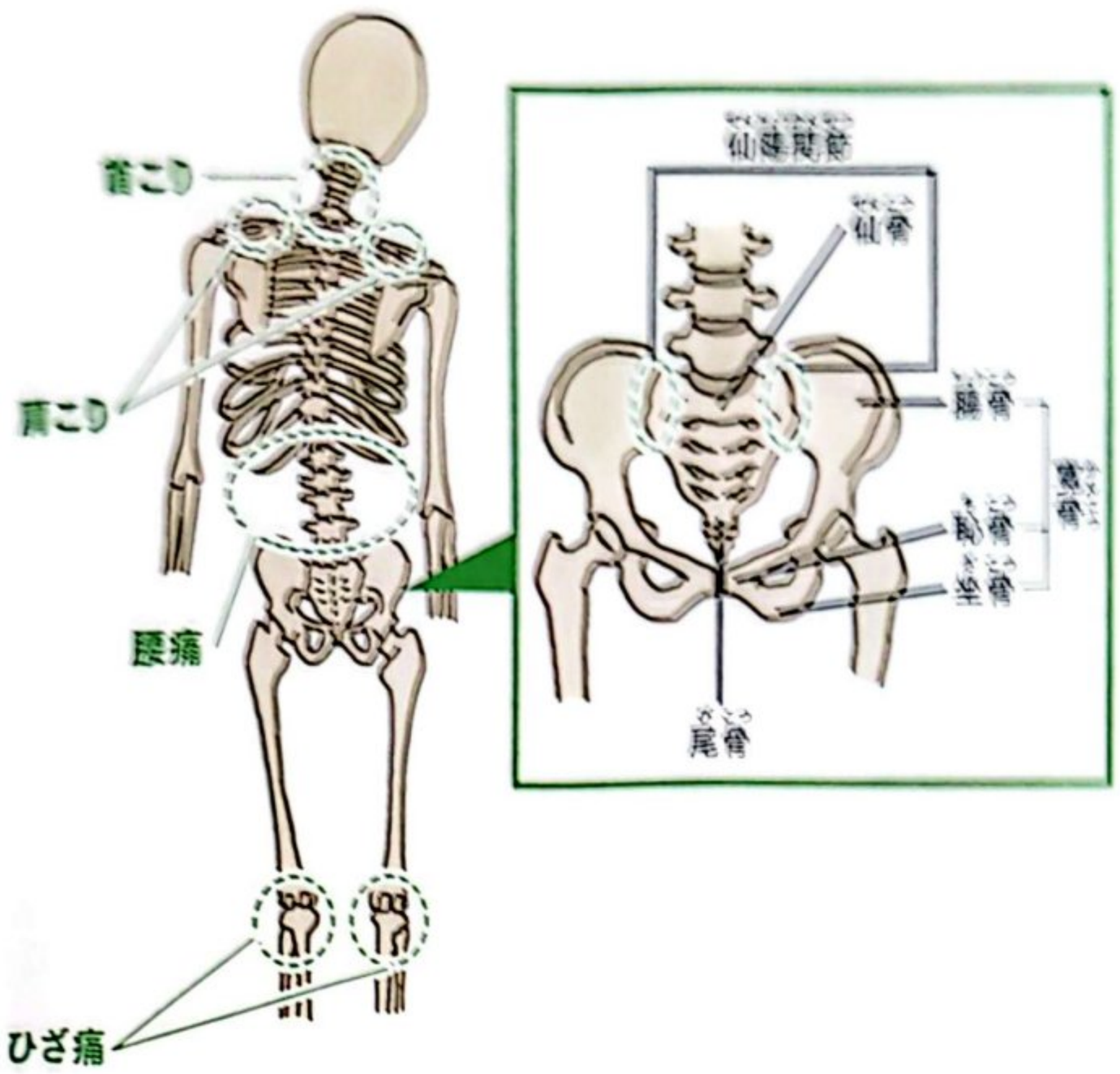
ベンチプレスのバーベルを上げるときは すごく重さを感じるが……

上げきってしまえば 不思議と重くない!!

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

骨盤の形と痛む場所



2 骨盤の位置を正す

骨盤が歪むと骨格全体が歪む

体が最も歪みやすい場所のひとつが骨盤です。

骨盤とは、お尻や腰まわりを支える骨格のことで、仙骨、尾骨、左右の寛骨などからできています。

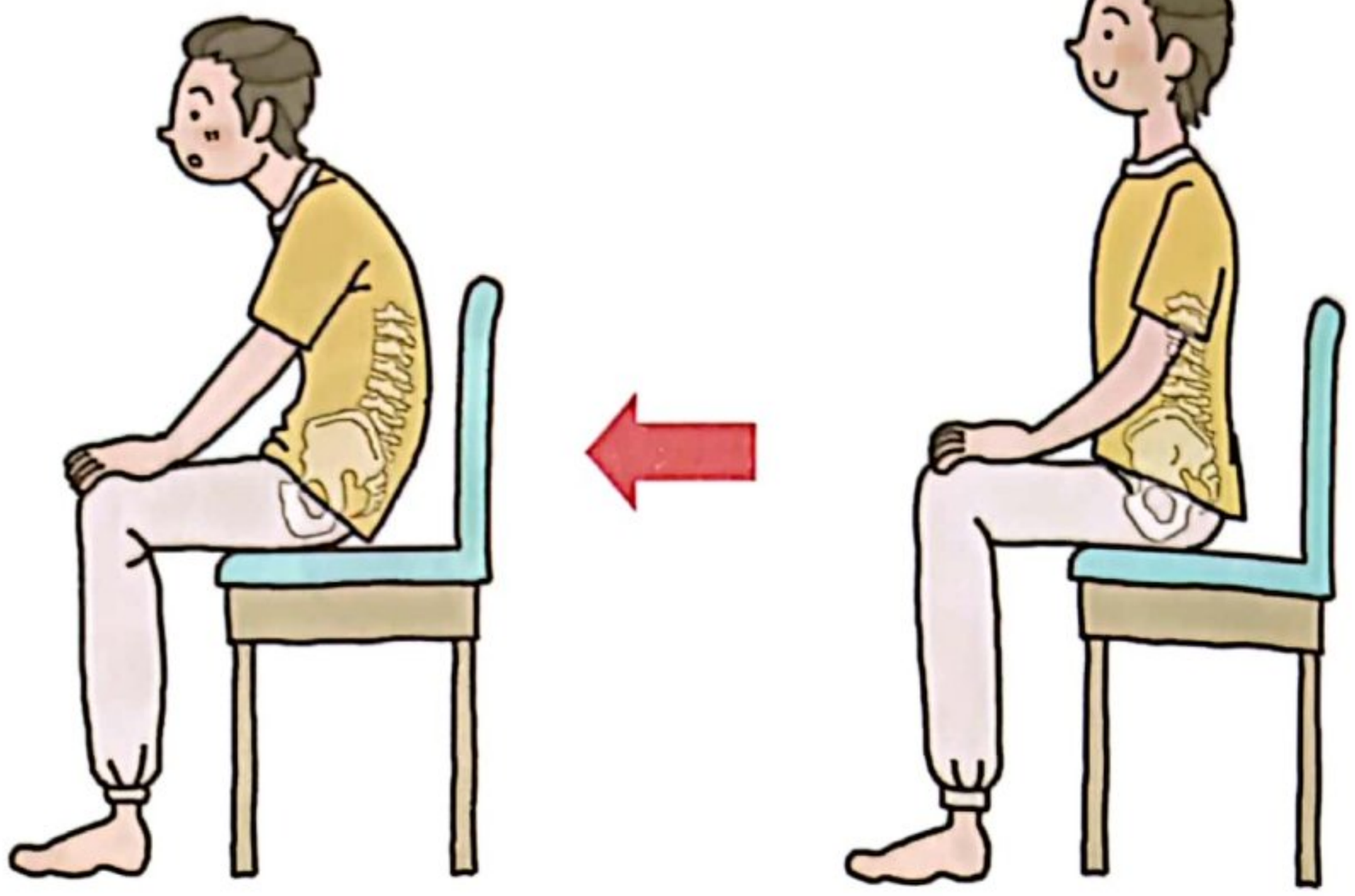
骨盤が歪むと、骨盤とつながっている背骨のバランスが崩れてしまい、それを正そうとして背骨を支えている周辺の筋肉が緊張し、負荷がかかってしまいます。

また、歩くときや座るときの姿勢も崩れてしまうため、結果として腰痛やひざ痛などを引き起こしてしまうことがあります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

骨盤の歪み解消運動



1 イスに浅く座り、足の裏を床につける。そのまま背筋を伸ばし、骨盤を立てる（P26参照）イメージで。

2 1の状態から背中を丸め、骨盤を寝かせる。これを10回繰り返すことを1セットとして、1日2セット行う。

仙腸関節（せんちょうかんせつ）のずれに要注意！

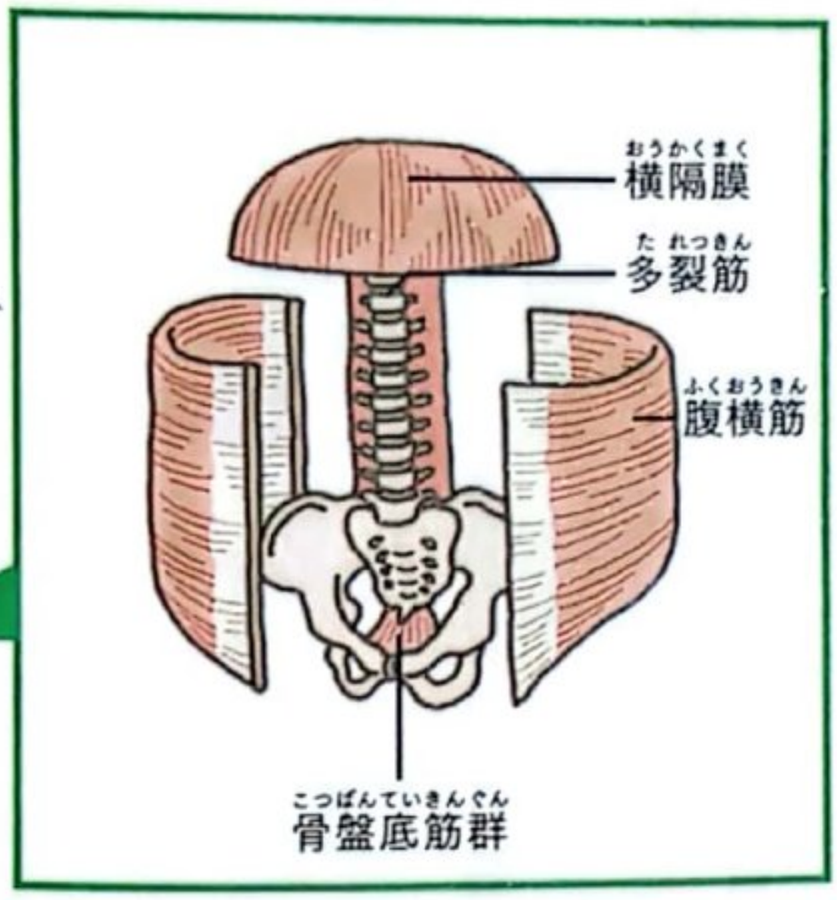
また、体の痛みを引き起こす大きなカギを握っているのが、仙骨と腸骨の間にある仙腸関節です。仙腸関節は周囲の靭帯（じんたい）によって固定され、通常数ミリほどしか動きません。ところがこの仙腸関節の位置がずれている人が多いのが現状です。仙腸関節の位置がずれていると、骨盤の歪みを整えようとしても、なかなか改善することができません。

仙腸関節が歪む原因は偏った姿勢や動作、出産やスポーツなど様々ですが、いちばんの原因は筋力の低下。骨盤などを支える腸腰筋（ちょうようきん）（P30参照）や骨盤底筋群（こつばんていきんぐん）（P18参照）などの筋力が低下すると歪みが生じるので、上で紹介している骨盤の歪み解消運動で、筋力アップを目指しましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

インナーマッスルとは



体幹の衰えは骨格の歪みに直結

体幹とは頭、両腕、両足を除く胴体部分の骨格や筋肉のこと。体幹の深層部には、インナーマッスルと呼ばれる筋肉（横隔膜、多裂筋、腹横筋、骨盤底筋群など）があります。インナーマッスルは体を支えているため、この筋力が落ちると、体のバランスが崩れて骨格が歪み、慢性的な腰痛や肩こりなどに悩まされることも。一般的に筋力が衰えてくる40代以降は、この後の5章でも出てくる腰まわりのストレッチなども行いつつ、筋力が衰えないようにケアしましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

当てはまるものにCHECK!

日常生活のNG習慣

□中腰で作業をすることが多い

□猫背だと思う、またはそういわれる

□長時間同じ姿勢でいることが多い

□日々の疲れを放置している

□運動不足だ

□足の外側、または内側に
重心をかけて立っていることが多い

**1つでも当てはまる
ものがあれば
痛むカラダ予備軍の
可能性大!**

P20からの痛くないカラダを作る基本動作を覚え、
痛みが出る前にしっかり予防しよう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

痛くない基本動作を覚えよう

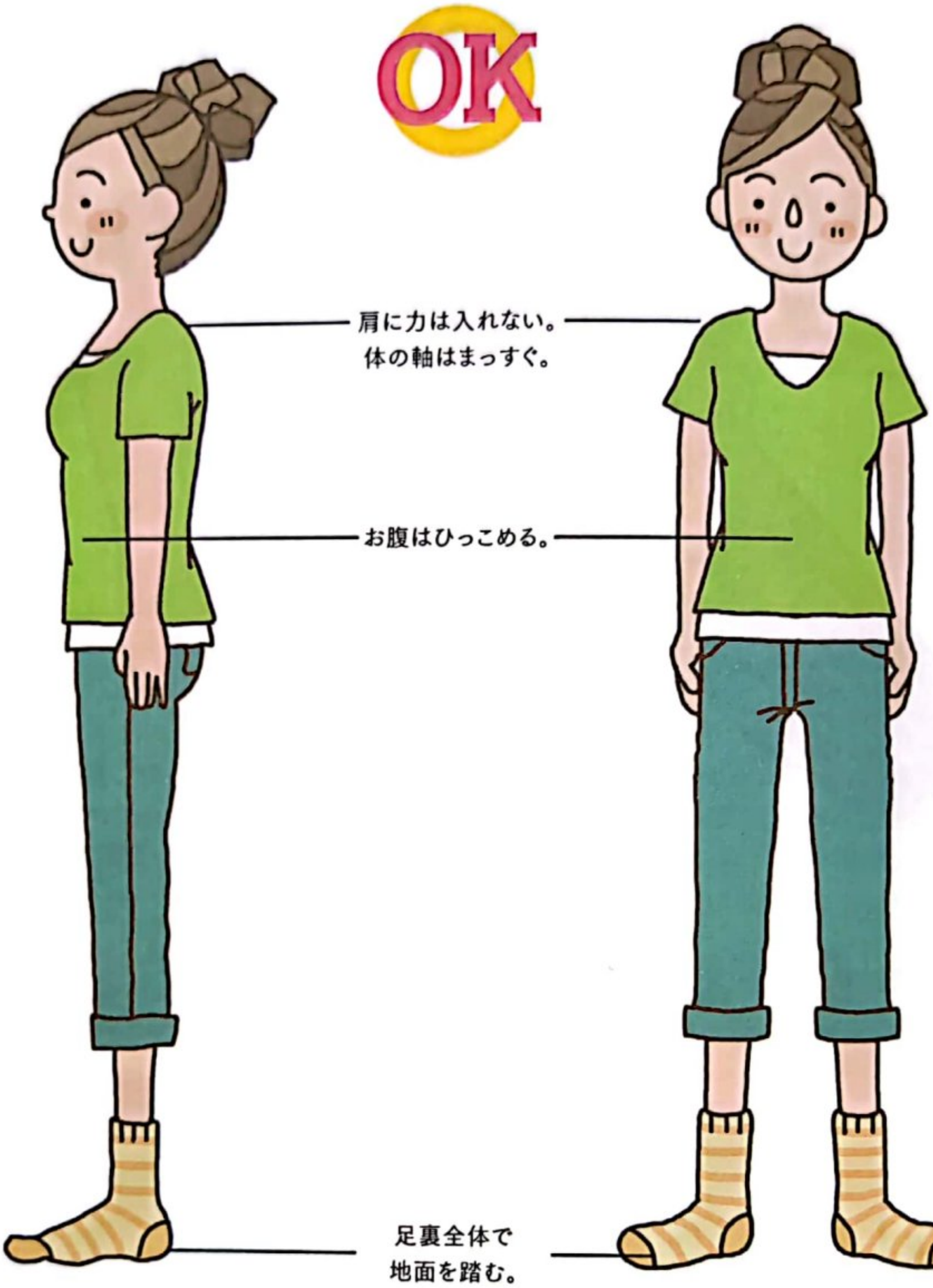
基本動作① 立つ

無駄な力は入れず骨で支えよう

痛くない体を作るうえで基本となるのが、「立つ」動作です。まずは何も意識せずに立ってみましょう。腰が後ろに反っていたり、前に曲がっていたり、重心が片側に傾いていたりしませんか？　力を抜いて立つ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



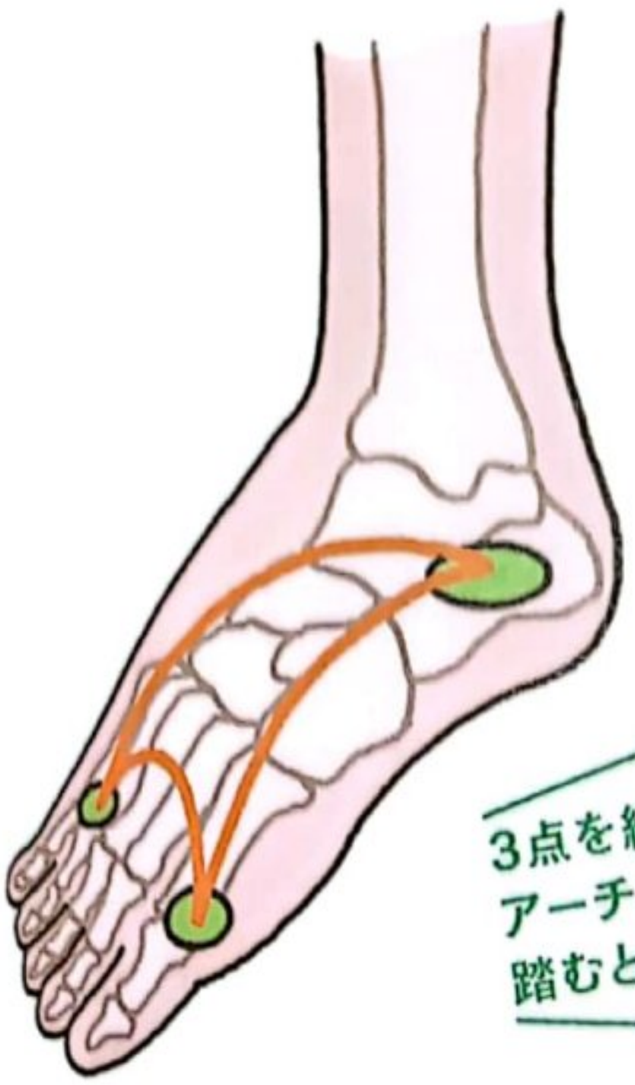
ていの姿勢は全て体に負荷がかかっています。

体に負荷をかけないためには、体を骨で支えて立つのがポイント。まずは足裏全体で地面をしっかりと踏んでみましょう。すると、体の軸がまっすぐになり、余計な筋力を使わなくても自然と体を骨で支えて立つことができます。さらに肩の力は抜き、お腹は軽く引っ込めるようにするといいでしょう。

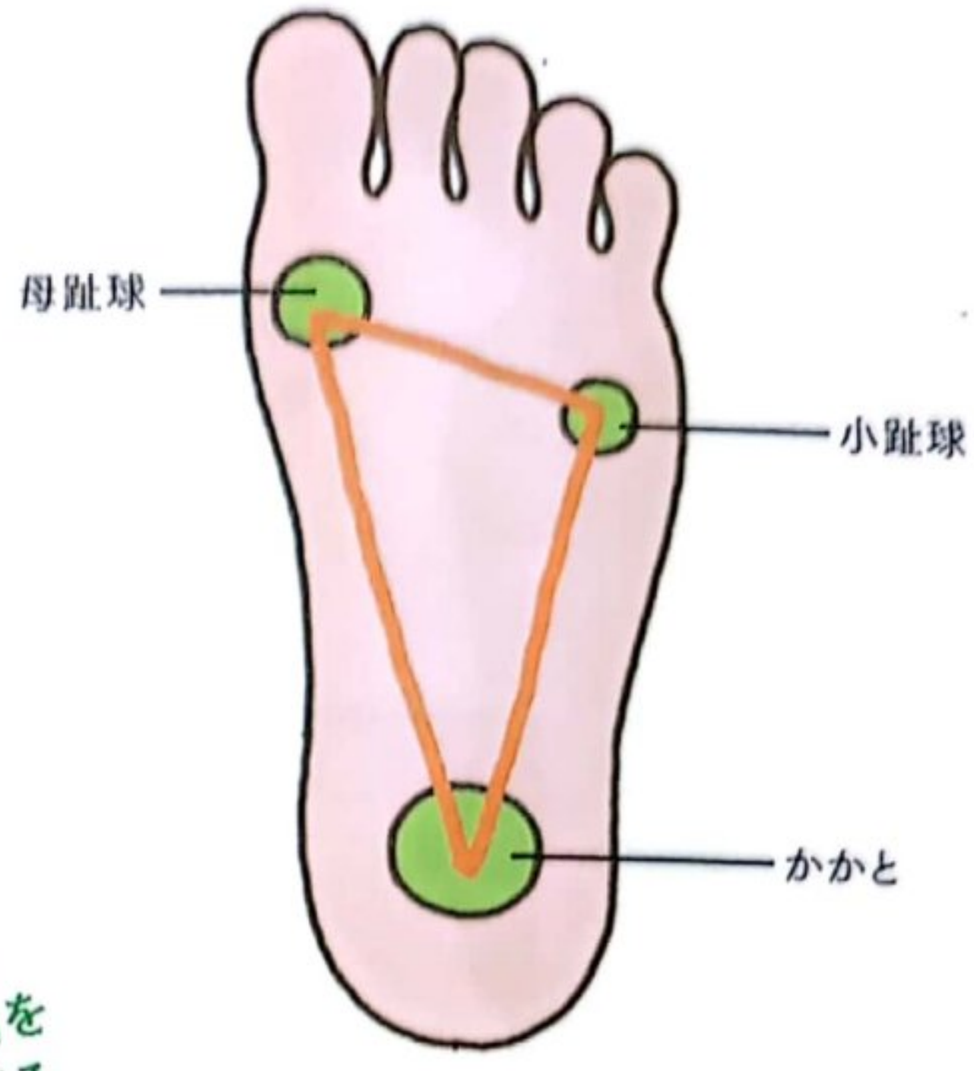
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CHECK! 母趾球・小趾球・かかとの3点で踏む

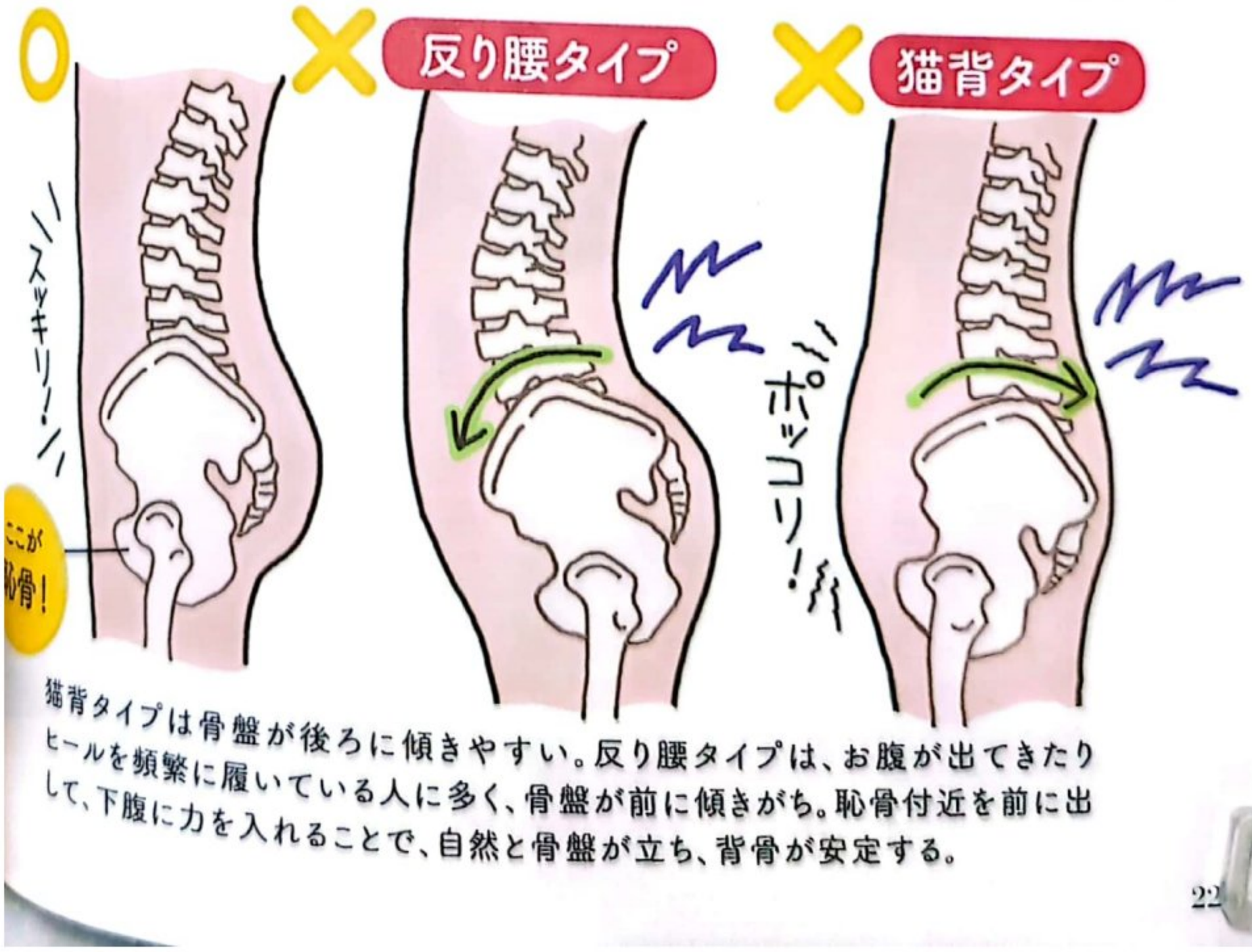


3点を結んだアーチで地面を踏むと安定する



親指の下にある母趾球、小指の下にある小趾球、かかとの3点でバランスをとって地面を踏むと、重心が安定する。

CHECK! 下腹に力を入れる



猫背タイプは骨盤が後ろに傾きやすい。反り腰タイプは、お腹が出てきたりヒールを頻繁に履いている人に多く、骨盤が前に傾きがち。恥骨付近を前に出して、下腹に力を入れることで、自然と骨盤が立ち、背骨が安定する。

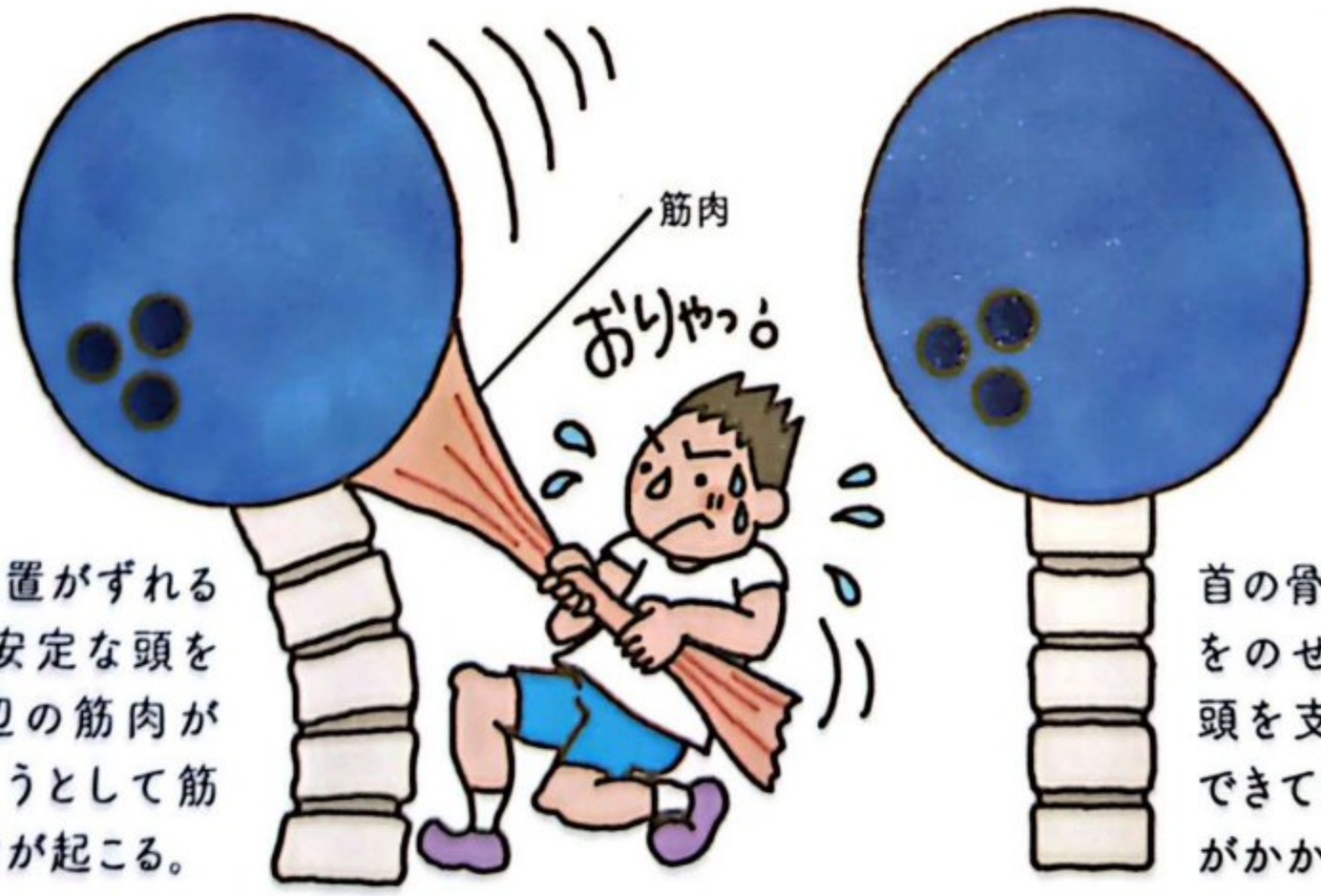
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CHECK! 下から上へ一直線になるように

横から見た姿勢が、かかと・ひざ・股関節・腰・背中・首・頭頂部と、下から上に向かい一直線になるように立つのが理想。

CHECK! 首の真上に頭をのせる



頭の位置がずれると、不安定な頭を首周辺の筋肉が支えようとして筋肉疲労が起こる。

首の骨の真上に頭をのせると、骨で頭を支えることができて筋肉に負荷がかかりにくい。

頭の重さは4～6キロもあり、これは9～13ポンドのボウリングのボールの重さと同じくらい。猫背などで首が肩より前に出ると、頭の位置が下がる。そうすると首周辺の筋肉で頭を支える形になり、筋肉疲労から痛みが生じることも。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

基本動作②

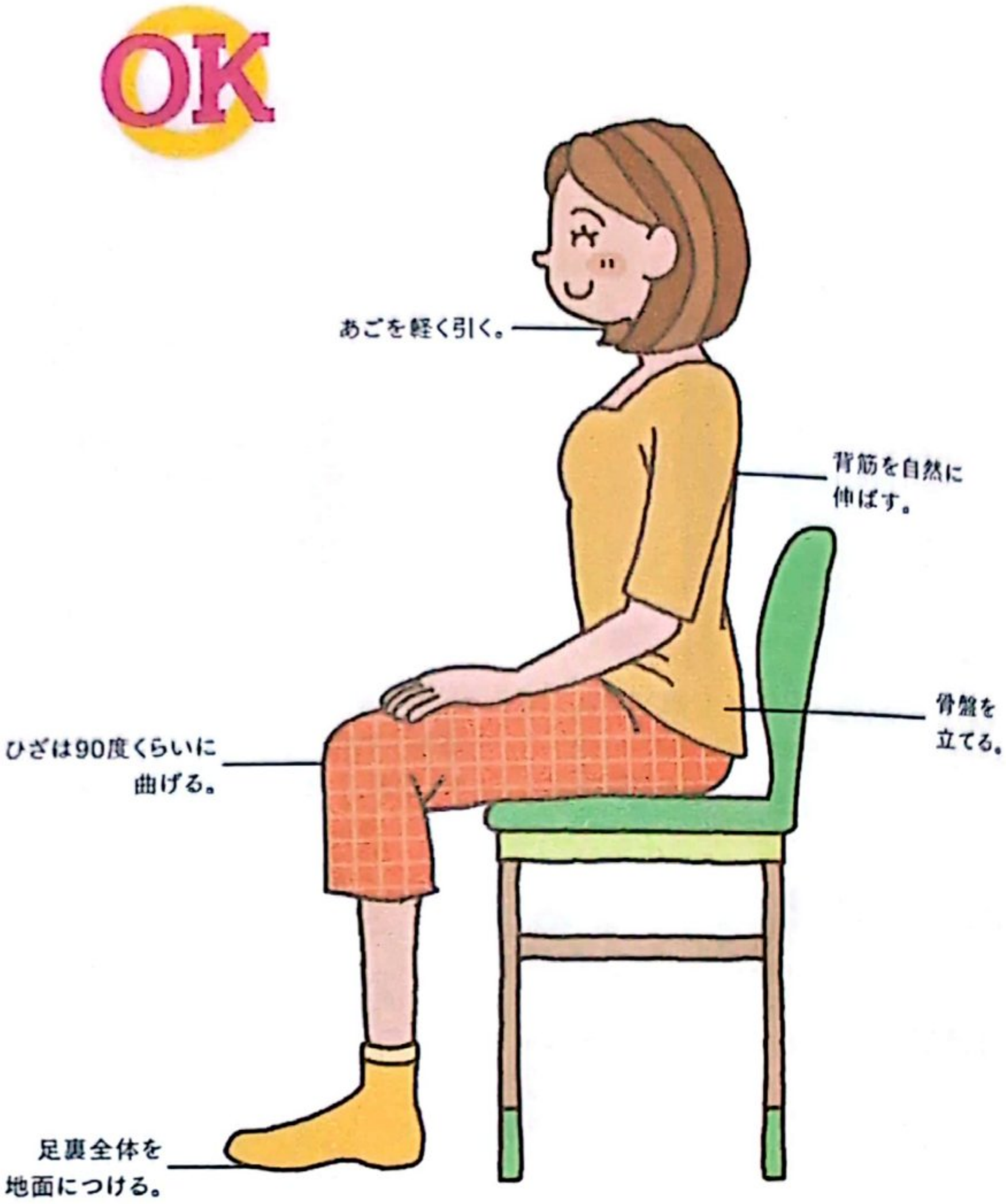
座る

骨盤がずれると全身の痛みに発展

座るとき、上のイラストのように背筋が曲がって肩が内側に入り、あごが前に突き出ていたりしませんか？　こうした姿勢は自ら体を傷つけているようなもの。背筋が曲がっているため体を骨で支えることができず、背中周辺の筋肉が疲労してしまいます。さらに、骨盤が正常な位置よりも後ろに倒れ、骨盤とつながっ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



ている背骨が歪む原因に。

やがてその背骨の歪みが全

身の歪みへとつながり、結

果的に全身のあらゆる痛

み、不調につながってしま

う危険すらあります。

理想的な座りかたは、骨

盤を立て、かかとを床につ

けて座り、あごを軽く引く

こと。骨盤が立つといって

もピンとこない人もいるか

もしれません。P26〜27の

座りかたのポイントを参考

にして、正しい座り姿勢を

マスターしましょう。

CamScannerでスキャン

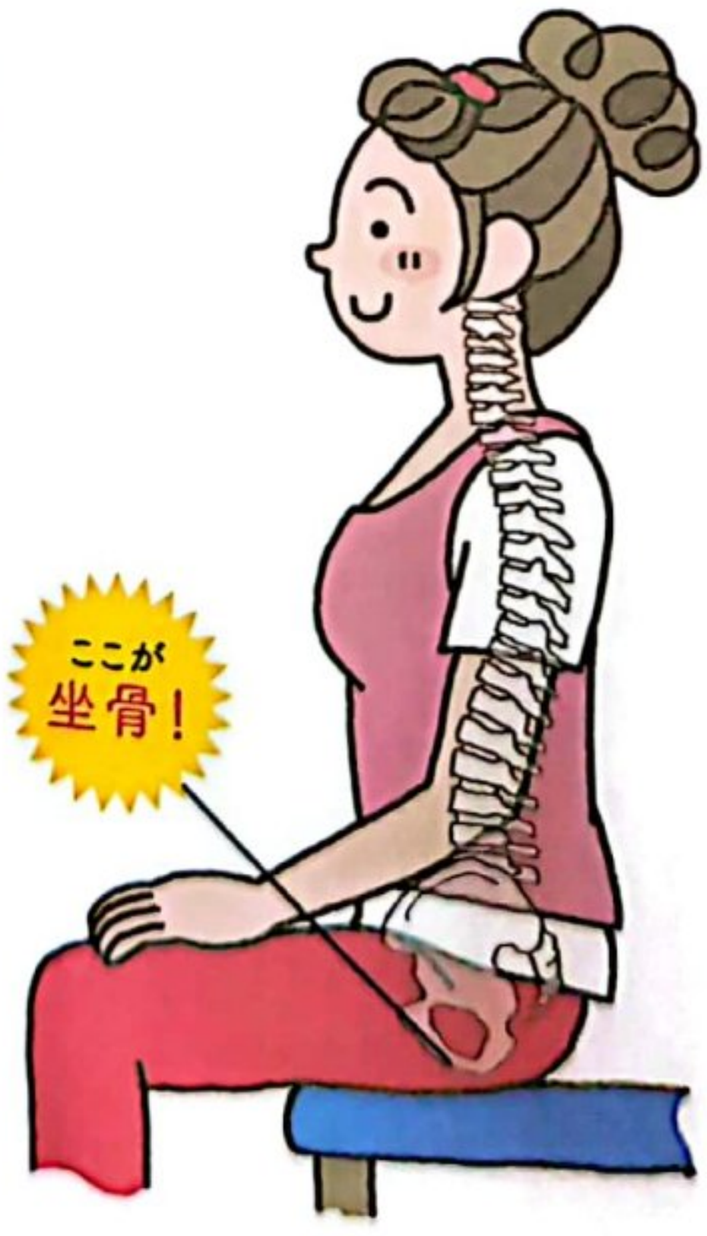
CamScannerでスキャン

CHECK! かかとを床につける

かかとをつけるのに違和感を感じる人は、少し足を後方に引いてみて。この姿勢なら、床にかかとがつかなくてもOK。

かかとがしっかり床についていないと下半身が安定せず、上半身も不安定に。イスに浅めに座りかかとをつけるのがコツ。

CHECK! 骨盤を立てる



骨盤が立つとは座ったときに、骨盤の後部にある坐骨が座面についている状態。背筋を伸ばし、下腹に力を入れるように意識してやってみて。

CamScannerでスキャン

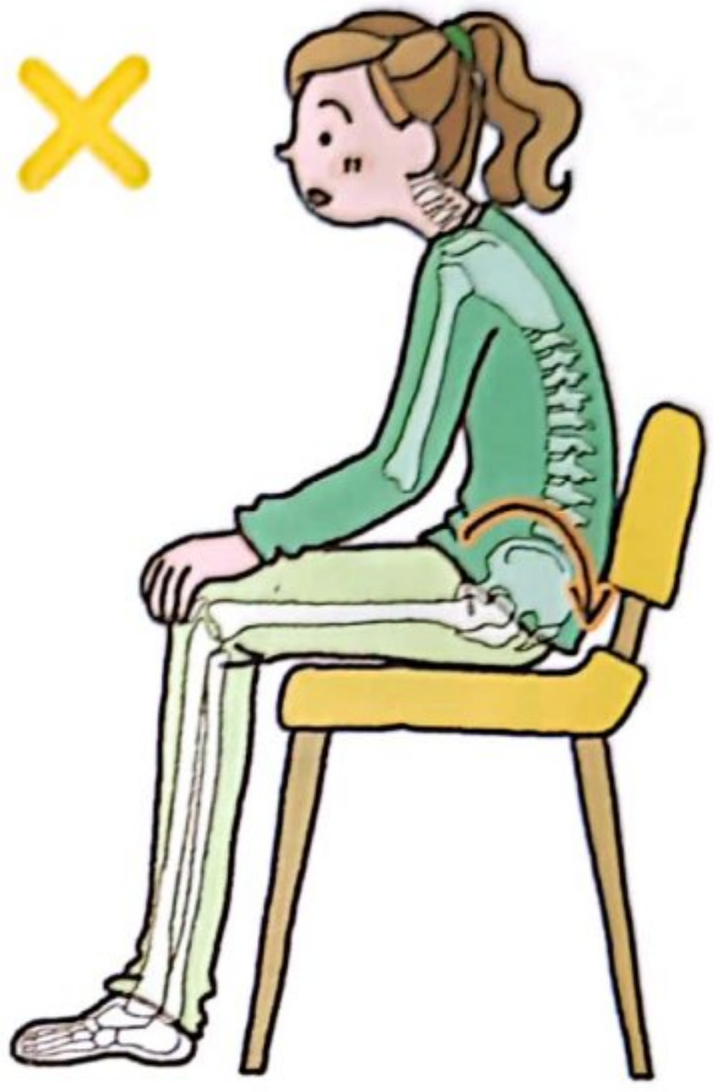
CamScannerでスキャン

CHECK! 軽くあごを引く

○

姿勢を正してあごを軽く引くと、首の骨が正常なカーブを描き、背筋も伸びて自然と負荷のかからない姿勢に。

×



あごを出して首が肩より前に出ていると、首の関節や周辺の筋肉が圧迫されて痛みの原因に。また骨盤が傾いているのも×。

骨盤を立てるには バランスボールが最適

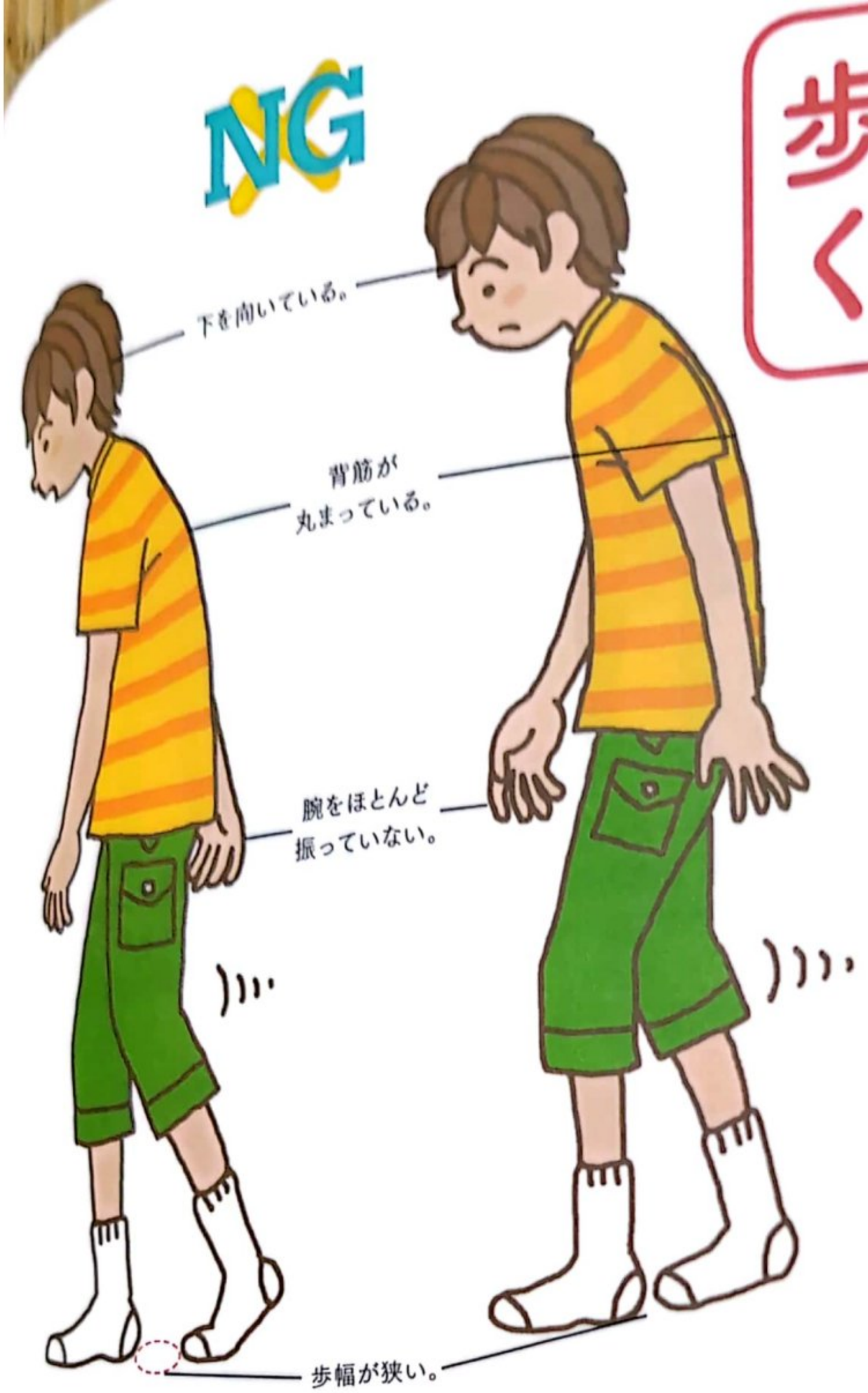
骨盤が立つという感覚がなかなかわからない人は、フィットネス器具として販売されているバランスボールに座ってみるのもおすすめ。背筋を伸ばして上半身が安定するように座ると、自然と骨盤の位置が整います。骨盤の歪み解消にも効果が期待できるので、イス代わりに使うのもおすすめです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

基本動作③

歩く



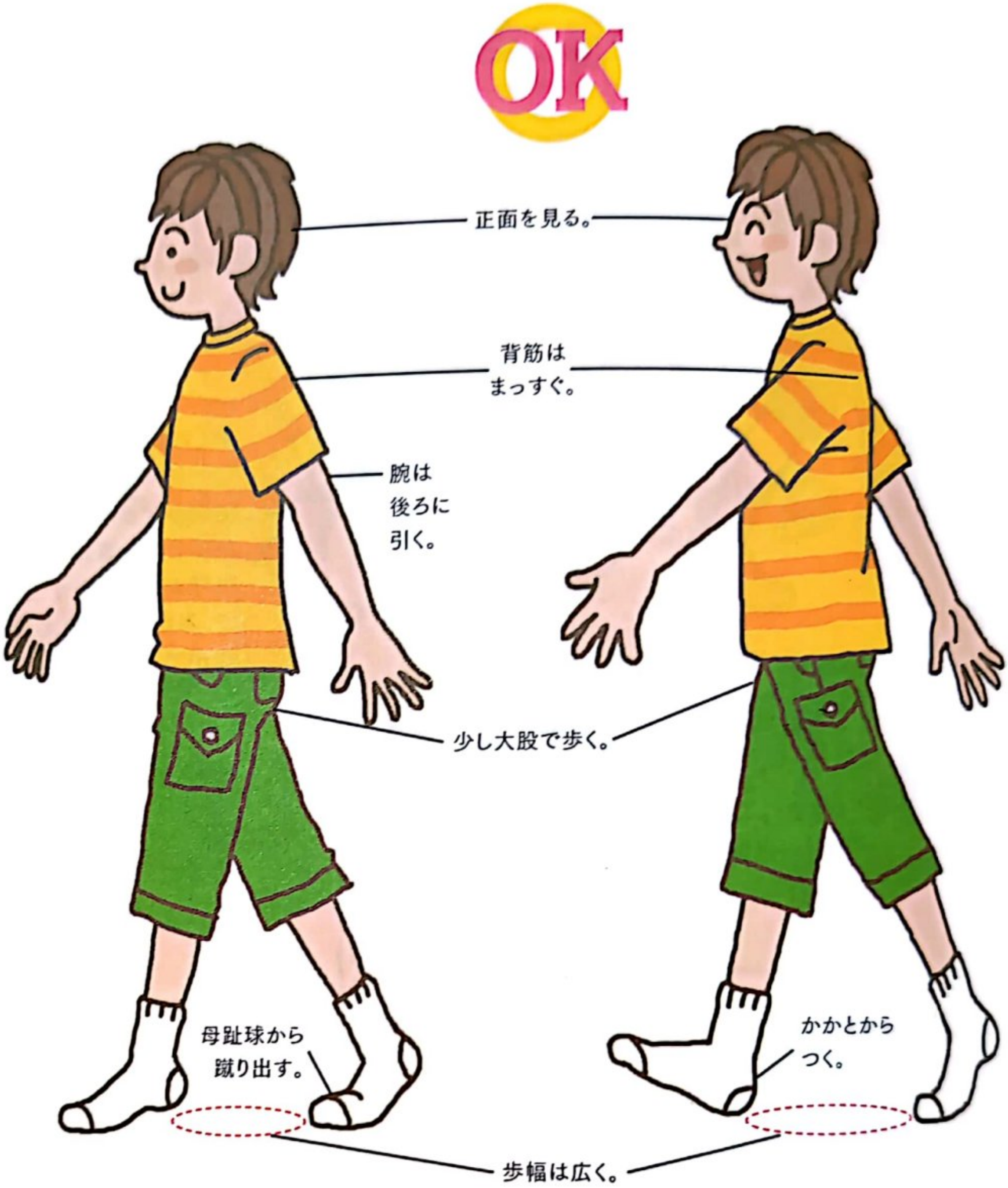
少し大股で歩きつつ あごを引くのがコツ

うつむいて背中を丸め、トボトボと歩いていませんか？　猫背で手もそのまま、さらに太ももの筋肉をほとんど使わずに歩くと、首や腰、ひざに負荷がかかり、体を痛めかねません。

歩くときは背筋を伸ばし、いつもより少し大股で歩きましょう。大股で歩くと、自然とかかとから着地して母趾球（P22参照）で

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

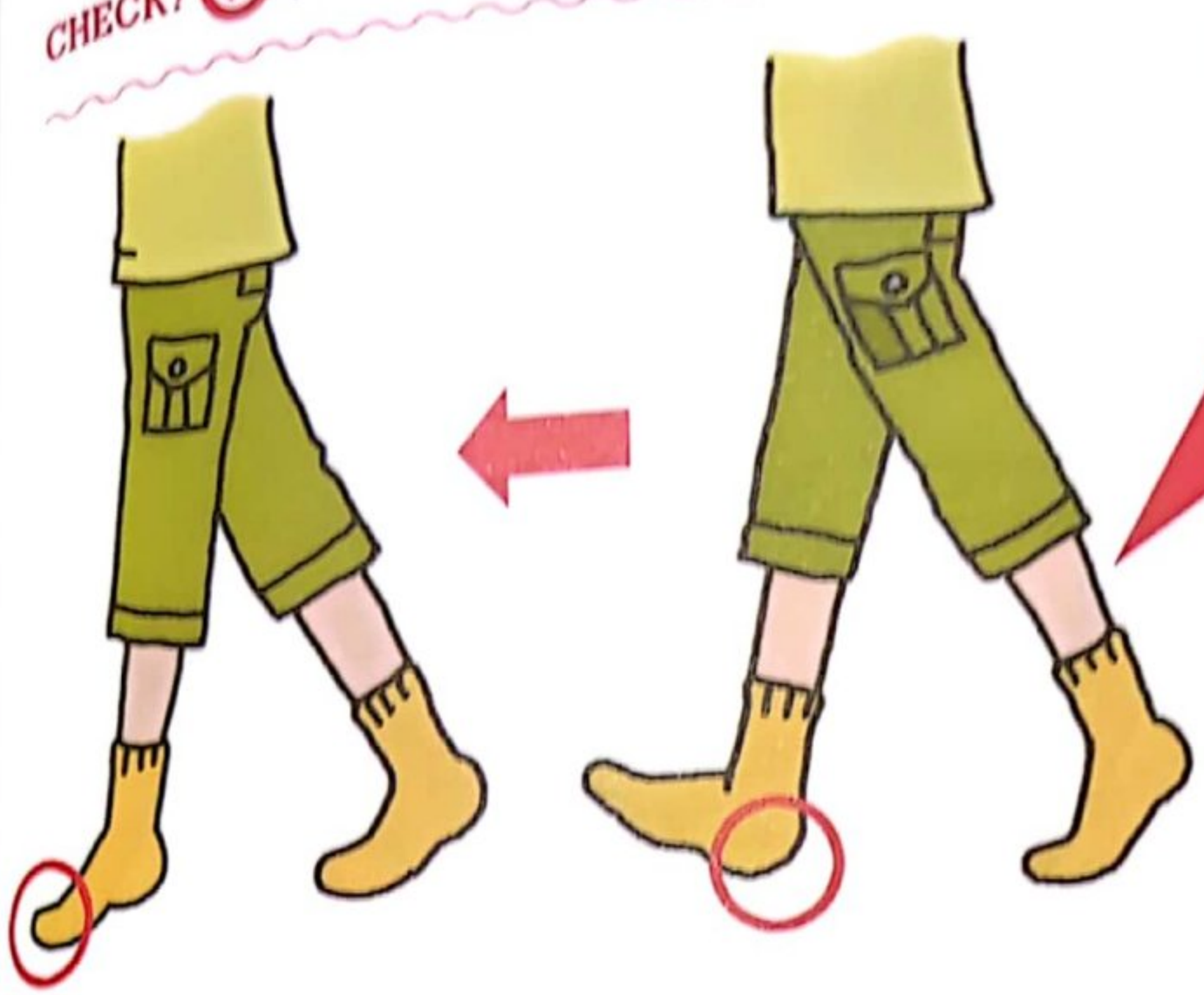


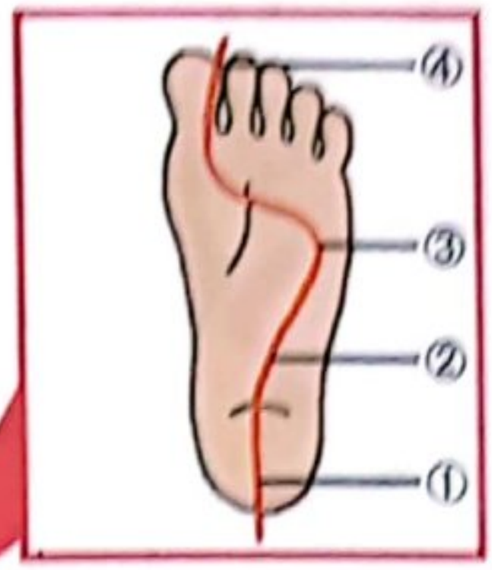
蹴り出せるようになり、歩くのに必要な筋力が鍛えられます。また、**あごを軽く引き、腕は後ろに引くのもポイント。**背筋が伸び、首や腰への負荷が軽減できます。

自分の歩きかたが正しいかどうかは、靴底を見るとチェックすることができます。**かかとの内側または外側の一方だけがすり減っている場合は、歩きかたが間違っている証拠。**P30〜31を参考に、正しい歩きかたを身につけましょう。

CamScannerでスキャン

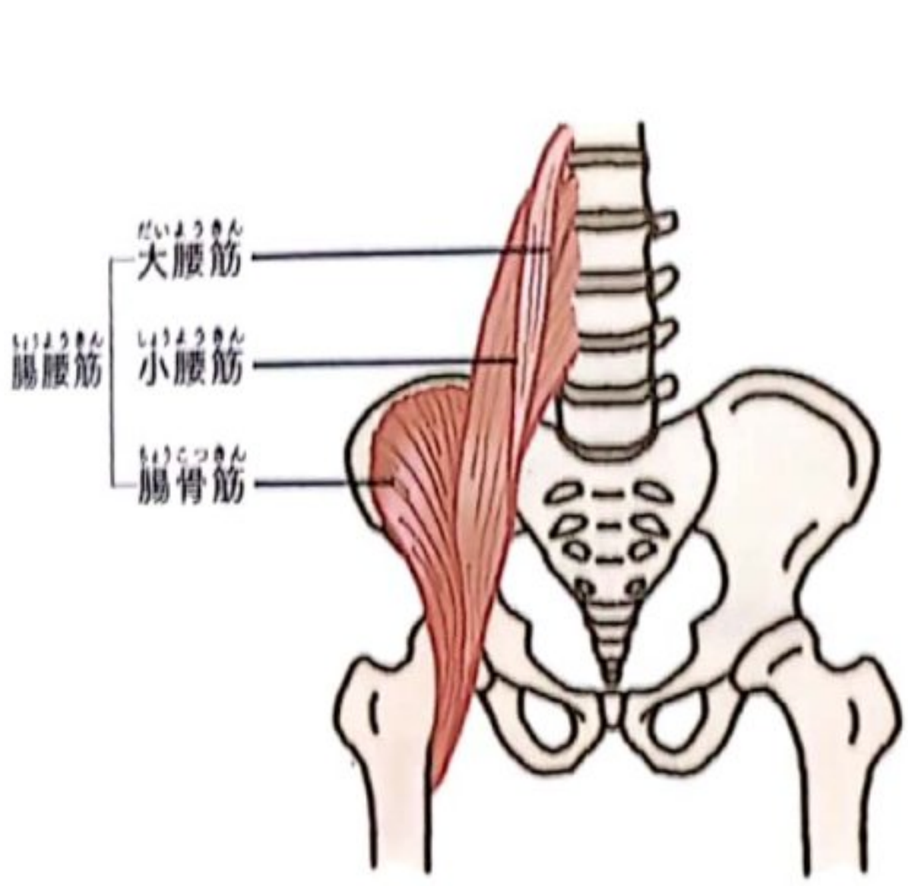
CHECK! かかとからつき、母趾球から蹴り出す

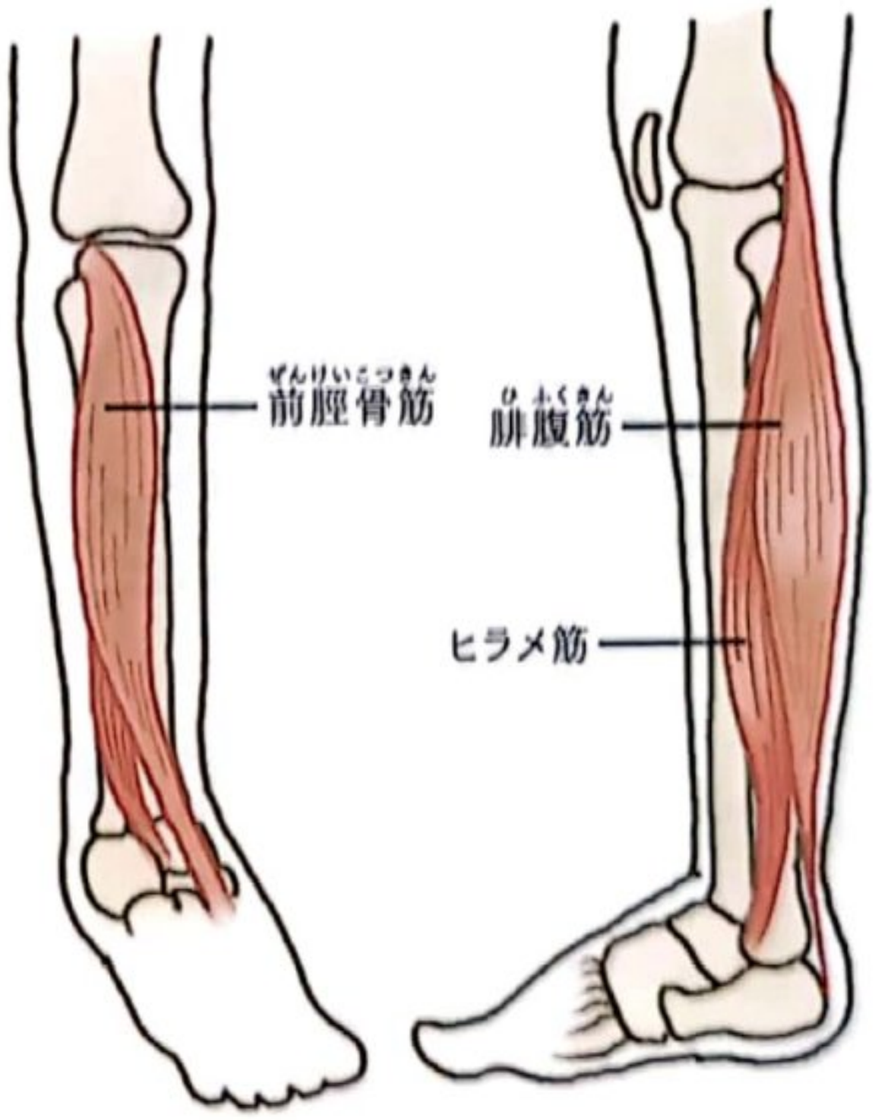




歩くときは、上の図の①～④の順で重心を移動させるのが理想。かかとから着地し、母趾球から蹴り出すことで、自然とこの重心移動ができる。

かかとから着地し、母趾球から蹴り出すことを意識して。歩くのに必要な腸腰筋、腓腹筋、ヒラメ筋、前脛骨筋などが鍛えられ、筋力の低下による腰痛や関節痛の予防、つまづき、寝たきりの防止にも効果が期待できる。



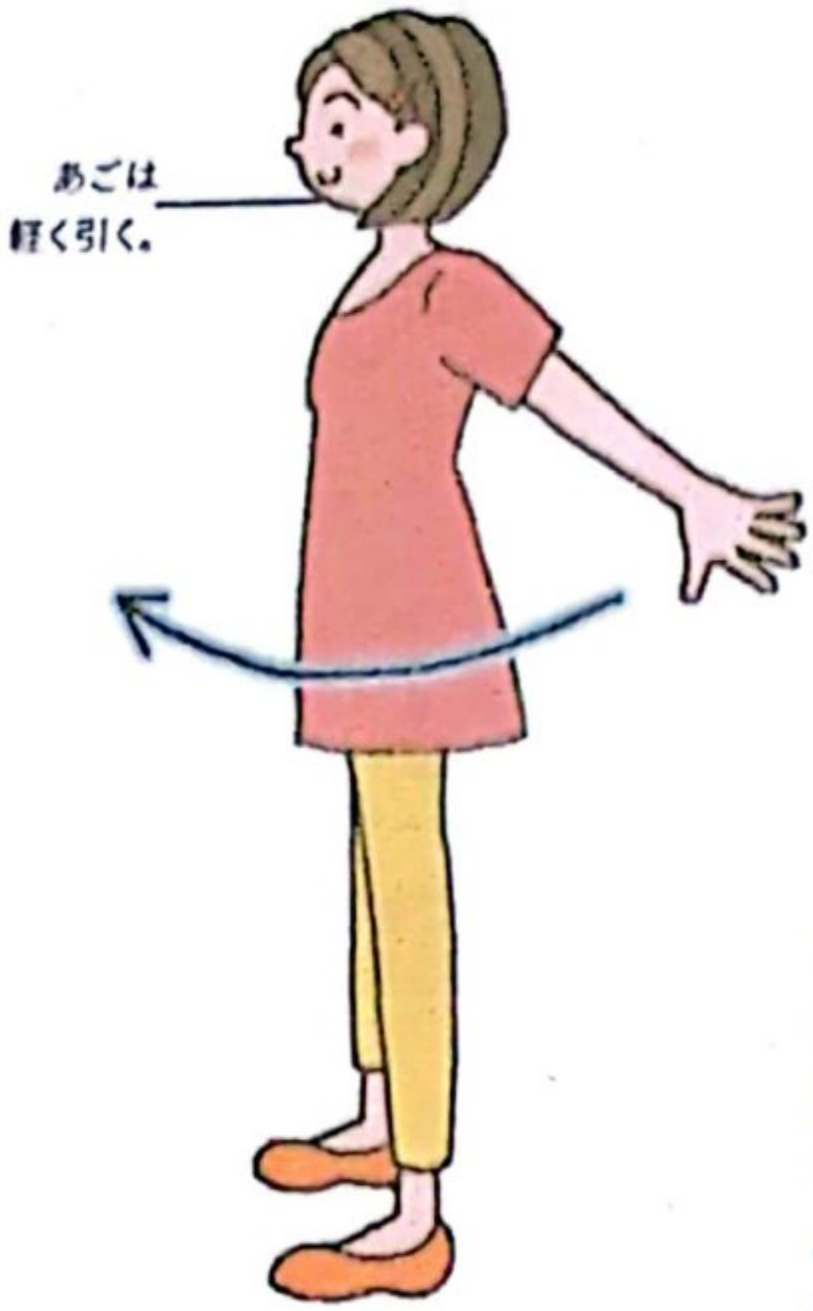


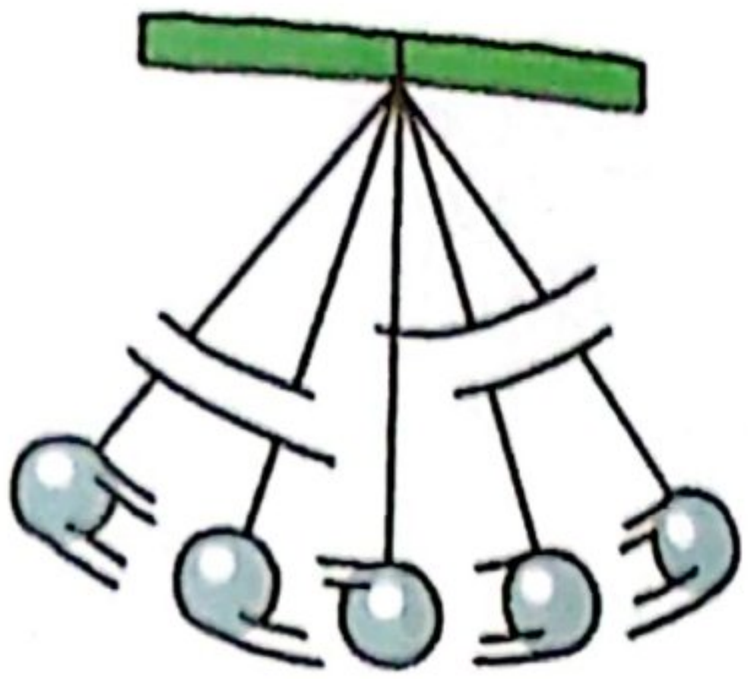
ひざ下からふくらはぎにある腓腹筋、ヒラメ筋、前脛骨筋などの筋肉は、足首を伸ばしたり、地面を蹴るときに使う筋肉。股関節前面の筋肉である腸腰筋は、大腰筋、小腰筋、腸骨筋などの筋肉の総称で、上半身と下半身をつなぎ、姿勢を保つのに重要な役割を持つ。これらの筋肉が衰えると、下半身を使って正しく歩くことができなくなり、腰痛やひざ、股関節などの痛みにつながる。

CamScannerでスキャン

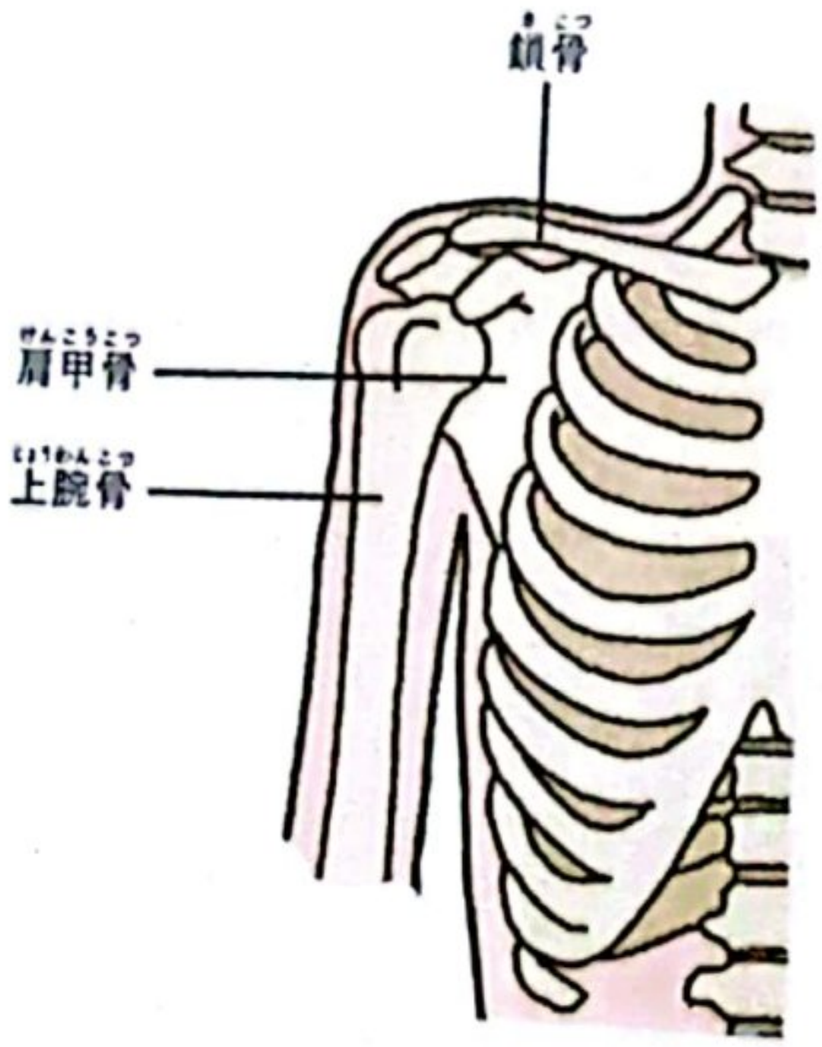
CamScannerでスキャン

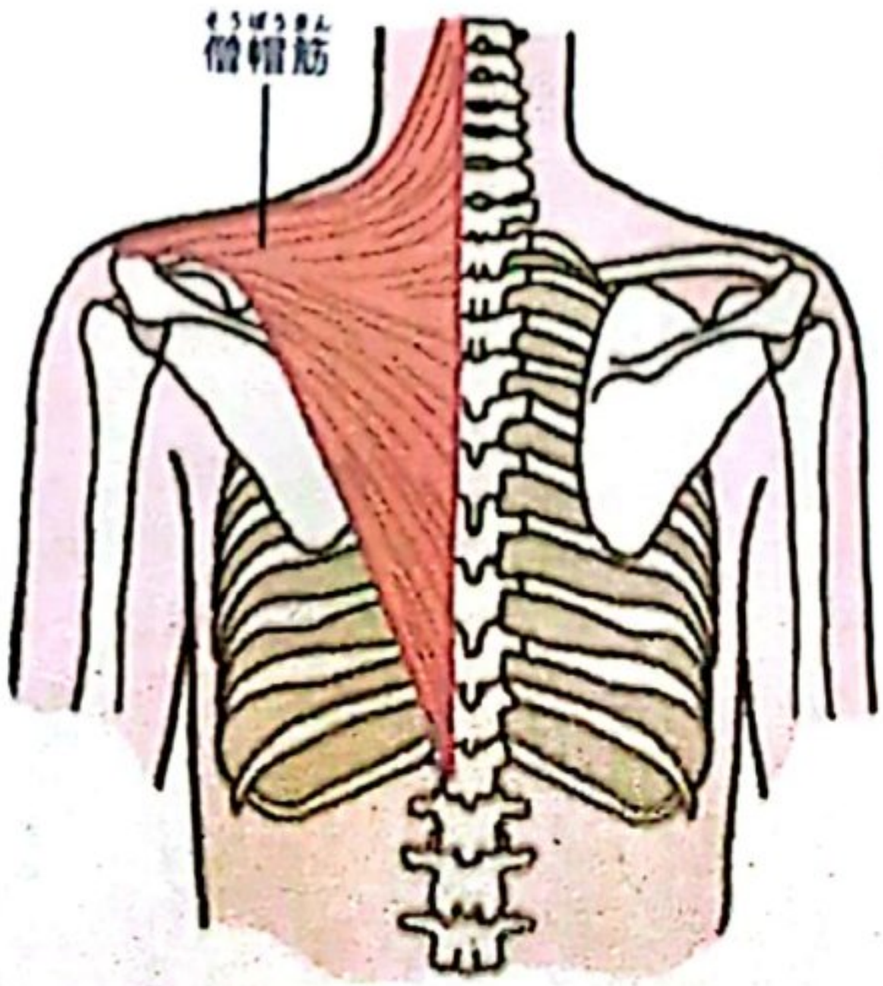
CHECK! 腕を後ろに引き、反動で腕を振る





腕を振るときは、腕の力を使うのではなく、一度後ろに腕を引き、振り子のように引いた反動で動かす。あごを軽く引き、左上のイラストのように腕を振ることで、肩の可動域が広がって猫背が解消。それによって、肩こりや首こり、頭痛の緩和への効果が期待できる。





肩の可動域を広げるには、鎖骨、肩甲骨、上腕骨などの骨を連動させて動かすことが大切。腕を後ろに引くとこの動きがスムーズに。また、腕を後ろに引いて歩くことで、僧帽筋など肩周辺の筋肉の柔軟性を保つことができ、肩こり予防に効果が期待できる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

日常生活で特にやりがちなNG動作はこの二つ

うつむき姿勢は首への負担大！

私たち人間の体の中で、重い頭を支えている重要な骨が背骨です。背骨は仙骨、尾骨と合わせて脊椎とも呼ばれ、24個の椎体という小さな骨と、椎体と椎体の間にある椎間板という柔らかい組織から成り立っていま

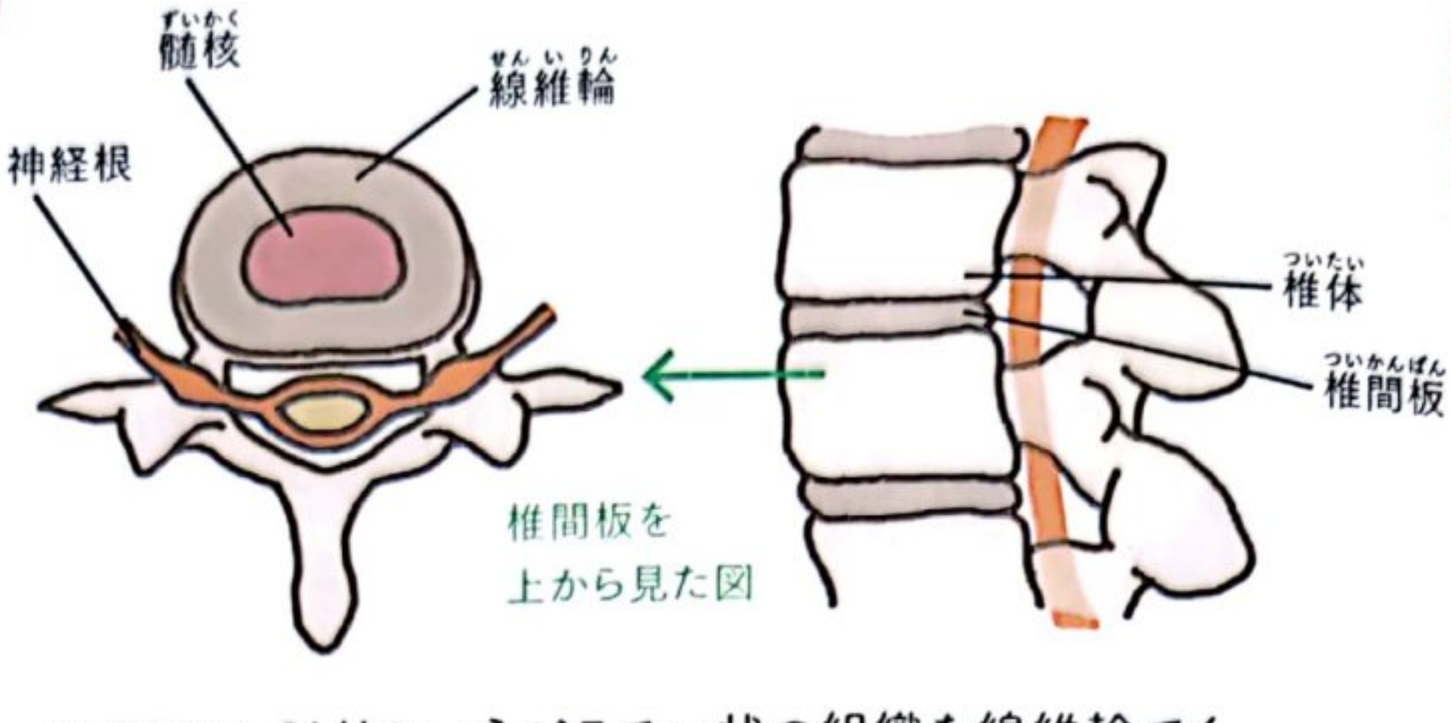
NG 1　長時間、首を傾ける

長時間うつむいた状態が続くと、頸椎のカーブがなくなり、まっすぐに。こうした症状は近年、ストレートネック（スマホ首）と呼ばれている。ストレートネックになると、頭を骨で支えづらくなり、痛みやこりなどの体の不調が生じる原因に。

CamScannerでスキャン

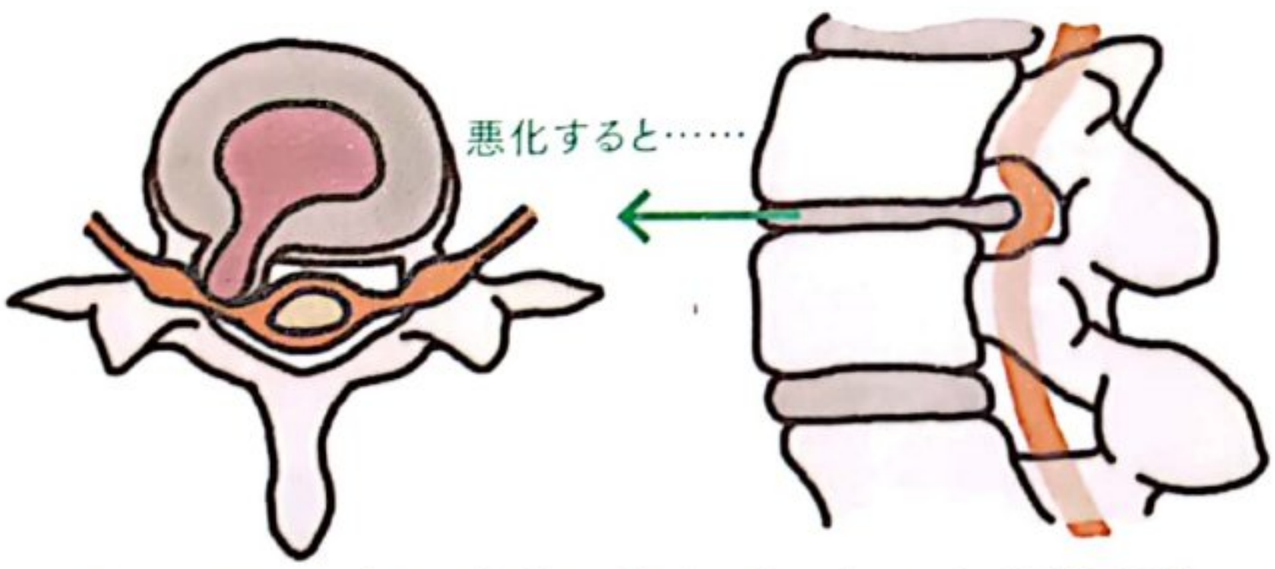
CamScannerでスキャン

正常な状態

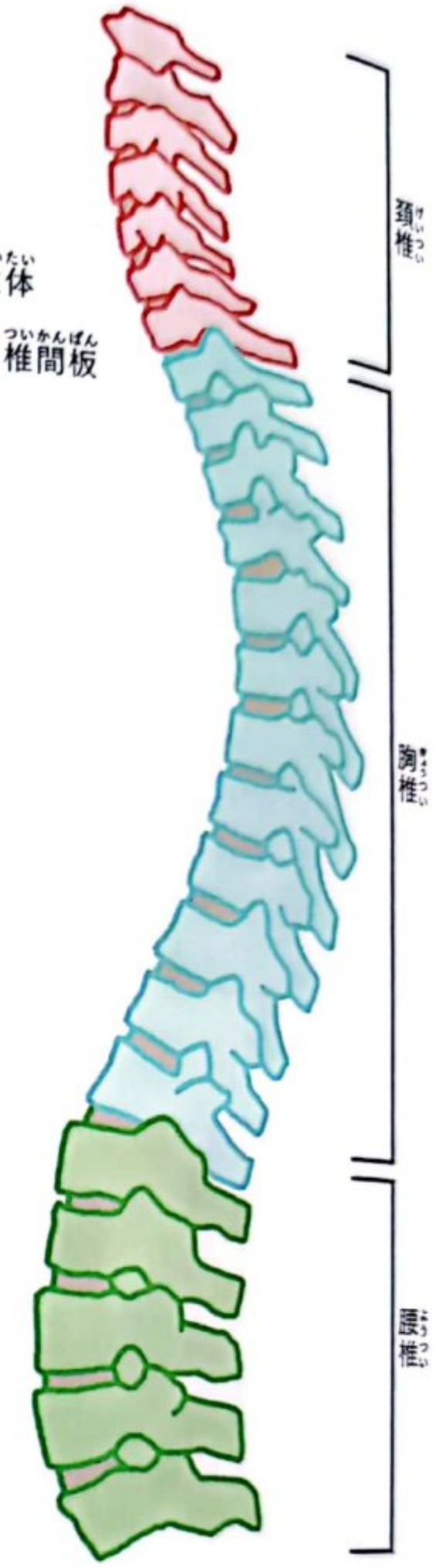


椎間板は、髄核というゼラチン状の組織を線維輪でくるむようにしてできている。クッション材のような役割を果たし、衝撃を吸収して体を守る。

椎間板が圧迫されると……



加齢による椎間板の老化に加え、うつむいた状態が長く続くと、椎間板の線維輪が傷つき、中の髄核が飛び出て神経に触れ、強い痛みを引き起こすことがある。このような症状を椎間板ヘルニアと呼ぶ。



脊椎は、頸椎、胸椎、腰椎から成り、これらはつながっています。さらに脊椎は、頸椎、胸椎、腰椎から成り、これらはつながっています。

脊椎はゆるやかなカーブを描くことで、バネのように衝撃を吸収し、体への負荷を和らげています。しかし、首を傾ける姿勢が続くと、このカーブが失われてしまいます。また、椎間板が圧迫されることも痛みを引き起こす要因です。日頃から首を傾ける動作を減らすことが、痛まない体を作る秘訣といえるでしょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

NG2 ひんぱんに中腰になる

○

×

腰痛のプロセス

中腰などで腰周辺の筋肉を長時間使う
→ 体が筋肉に引っ張られ骨格が歪む
→ 神経が圧迫される
→ 痛みやしびれが発生

カラダを骨で支えて腰を守ろう

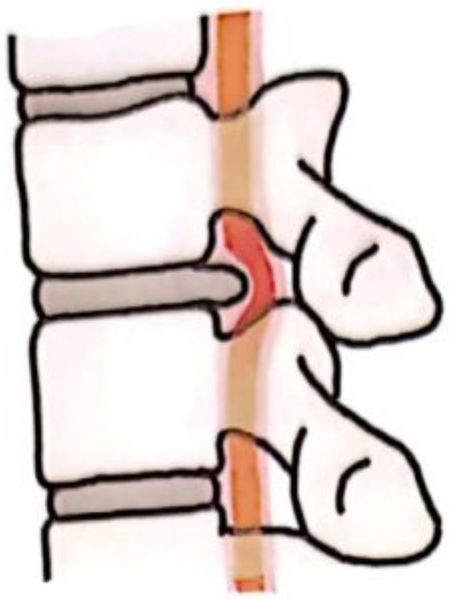
顔を洗う、料理をする、下に置いた荷物を取る……日常生活の中で中腰になる姿勢を挙げたらきりがありません。これらの動作は日々の生活の中で基本的な動作であり、思わずやってしまう人も多いかと思います。

しかし、この姿勢が慢性的な腰痛やぎっくり腰（急性腰痛）を招く大きな要因のひとつとなっています。

CamScannerでスキャン

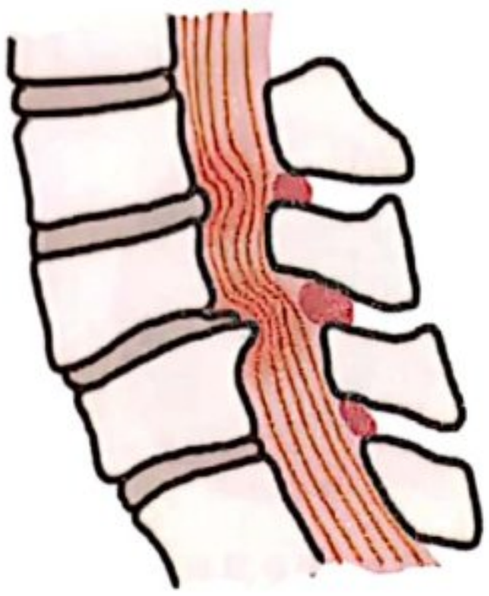
CamScannerでスキャン

腰の異常がもたらす主な病気



椎間板（ついかんばん）ヘルニア

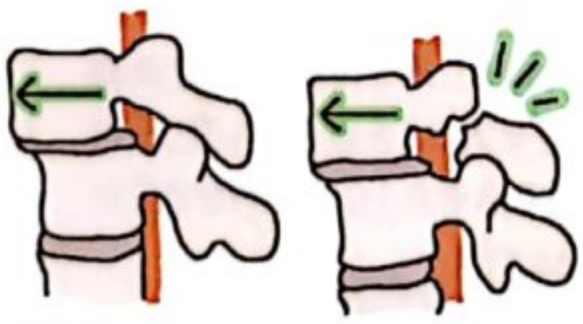
椎間板の線維輪が傷つき、中の髄核が飛び出て神経に触れ、強い痛みを引き起こす症状。加齢による椎間板の老化に加え、長時間中腰で作業をしたり、車の運転や重いものを持つなど、腰に負荷がかかる生活を送ることが主な原因。



脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）

脊柱管という神経の入っている管が、加齢や中腰などの悪い姿勢によって狭くなり、神経を圧迫することで下肢に痛みが生じる病気。悪化すると歩行困難になる恐れも。また、椎間板ヘルニアやすべり症が進行して発症することもある。

すべり症



（変性すべり症）　（分離すべり症）

椎間板の異常などで、椎体と椎体の並びがずれてしまう病気。慢性的な腰痛や下肢のしびれなどが特徴。原因は、幼少期の発育不全や加齢、女性ホルモンの影響など様々。背骨や椎間板などの変性が原因で起こる変性すべり症や、脊椎の分離が原因で起こる分離すべり症などがある。

中腰になると、体を骨で支えることができないため、腰周辺の筋肉が必要以上に酷使され、ぎっくり腰の引き金になることがあります。さらに上のように、主に椎間板が圧迫されることで起こる、様々な病気にかかってしまう危険性も否定できません。第2章からの痛くない体の使いかたを参考にしつつ、日常生活の中でなるべく中腰にならない動作のコツを身につけましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

column 1

冷えと痛みには深い関係が……
血流を促してイッキに改善！

体の不調の中で、腰痛や肩こりなどの痛みと並び、多くの人が悩んでいる手足の冷え。冷えが続くと体の痛みにもつながるので、早めの対処が肝心です。

イスに座って足を伸ばし、両足同時に足首を大きくまわす。外回しと内回しをそれぞれ10回ずつを目安にこまめに行う。

腹巻きをつけるのもおすすめ

お腹まわりを温めると、全身の血流がよくなり手足の冷え改善にも効果が期待できる。

心臓から離れた位置にある手足は、血液が行き渡りにくく、ただでさえ冷えを感じやすい場所。さらに冬になると特に冷えやすくなるので、手足を温めるようにしましょう。

ただし、外側から温めるだけでは、根本的な解決になりません。足首をまわす運動で血流を促し、内側から体を温め、冷えを撃退しましょう。

また、湯船にしっかりつかったり、腹巻きなどでお腹を温めるのも効果的です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第2章

日常動作の悪いクセを直し痛くないカラダを手に入れる

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

NG

布団からガバッと急に起き上がる

日常での痛む動作 #01

横になって寝ている状態から急に起き上がることで、首や腰などに負荷がかかります。また、そのまま立ち上がった際、一時的に血流が悪くなり、めまいや立ちくらみから転倒して、思わぬけがをしてしまう場合もあります。

目が覚めたら手や足を少しずつ動かして体を覚醒させ、腰が曲がらないように注意しながら、ゆっくりと起き上がるようにしましょう。

この動きで痛むのは……

寝起きの状態から急に体を動かすことで、首や肩、背中、腰まわりの筋肉に大きな負荷がかかってしまう。それがよりひどくなるとぎっくり腰になってしまうことも。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

OK 横向きになってからゆっくり起き上がる

1 横を向き片手で床を押す

横を向き、両手で体重を支えながらひざを床につけて、まずは正座の姿勢になる。

2 片ひざを立ててから立ち上がる

正座の姿勢から片ひざを立て、ゆっくり立ち上がるのがコツ。

痛くない ラク技！

布団の中で少しずつ体を動かす

目が覚めたら手をグーパーと動かしたり、左右に少しゴロゴロと体を動かしてみよう。大事なのは、無理のない範囲で体の動きを少しずつ大きくしていくこと。2～3分ほど動いて体が温まってきてから起き上がることで、ぎっくり腰などが予防できる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

NG

顔を洗うために大きく前かがみになる

日常での痛む動作 #02

顔を洗う

洗面台のシンクに顔を近づけるときに、体を深く曲げすぎてしまうと、背中や腰への負荷が大きくなります。特に腰周辺の筋肉がこり固まっている朝にそれをやると、痛みが出ることがあります。

腰はなるべく曲げずに、足を大きく広げてみましょう。さらにお腹を洗面台につけると体勢も安定し、無理なく顔を低い位置に持ってくることができます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

OK 足の幅を広げて顔の位置を下げる

足を大きく広げることで高さを調節

足を肩幅より大きく広げて立つ。こうすることで、顔が洗面台の高さに近づき、腰への負荷が軽減される。

痛くない ラク技！

洗面台にひじをかけて体重を分散させる

腰を曲げるのがきつかったり、痛みを感じている人は、ひじを洗面台の上にのせることで、曲げるときにかかる体重を分散させるのもひとつの方法。このとき、さらにひざを軽く曲げると顔の高さを調整できる。

NG

前かがみになり、頭を下げて洗う

日常での痛む動作 #03

髪を洗う

頭の重さは大体4～6キロといわれていて、細い首で常にその重さを支えています。それはまるで、さくらんぼを逆さにしたような不安定な状態。このとき、首には相当の負荷がかかっています。

髪の毛を洗うときは、まずは骨盤を立ててイスに座り、背筋を伸ばしましょう。そして首はなるべく傾けず、そのままの状態で洗うことで、首がラクになります。

この動きで痛むのは……

下げた頭の重みで頸椎(P33参照)に負荷がかかり、首や背中の痛み、肩こりを発症する可能性がある。また前にかがみ続けることで、猫背になることも。

OK イスに座り、背筋を伸ばして洗う

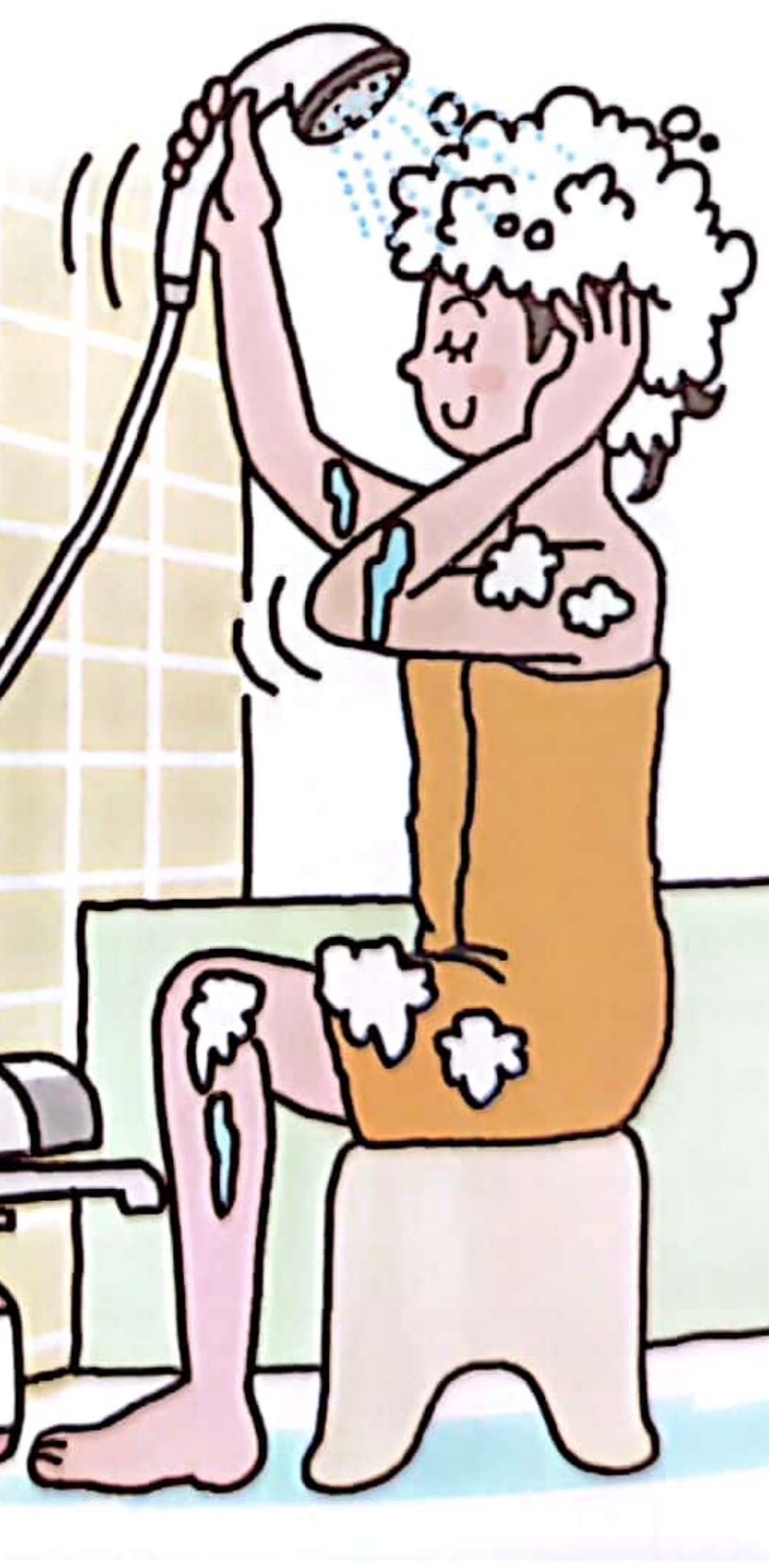
1 頭の位置をしっかり保つ

イスに座り、背骨を立てて、その上に頭をのせることをイメージしながら、背筋を伸ばす。

まっすぐ正面を見るように意識すると、猫背になりにくい。

2 姿勢を変えずに髪の毛を洗う

髪の毛を洗うときも、流すときも頭の位置はなるべく変えず、シャワーを伸ばして行う。



CamScannerでスキャン

NG 1

立ったまま背中を丸めて履く

日常での痛む動作 #04

靴下を履く

立ったまま片足を上げて靴下を履いていませんか？　実はこの体勢は、片方に重心をのせた状態のまま腰を曲げるという非常に不安定なもの。腰周辺の筋肉に負荷がかかり、骨格の歪みにもつながります。場合によっては転倒する恐れも。

靴下を履くときは、座るほうが重心が安定します。床に座り、片方のひざを立てて、足を体に近づけて履くのがポイントです。

この動きで痛むのは……

不安定な姿勢により体幹（P18参照）を維持しづらくなり、背中や腰が痛むことがある。また、体のバランスを崩して転び、足などにけがを負う可能性もある。

CamScannerでスキャン

OK 1 床に座り片ひざを立てて履く

片ひざを曲げて足を引きよせる

床に座った状態で、片方の足をあぐらをかくときと同じように自然に曲げる。靴下を履くほうの足はひざを立て、体に近づける。

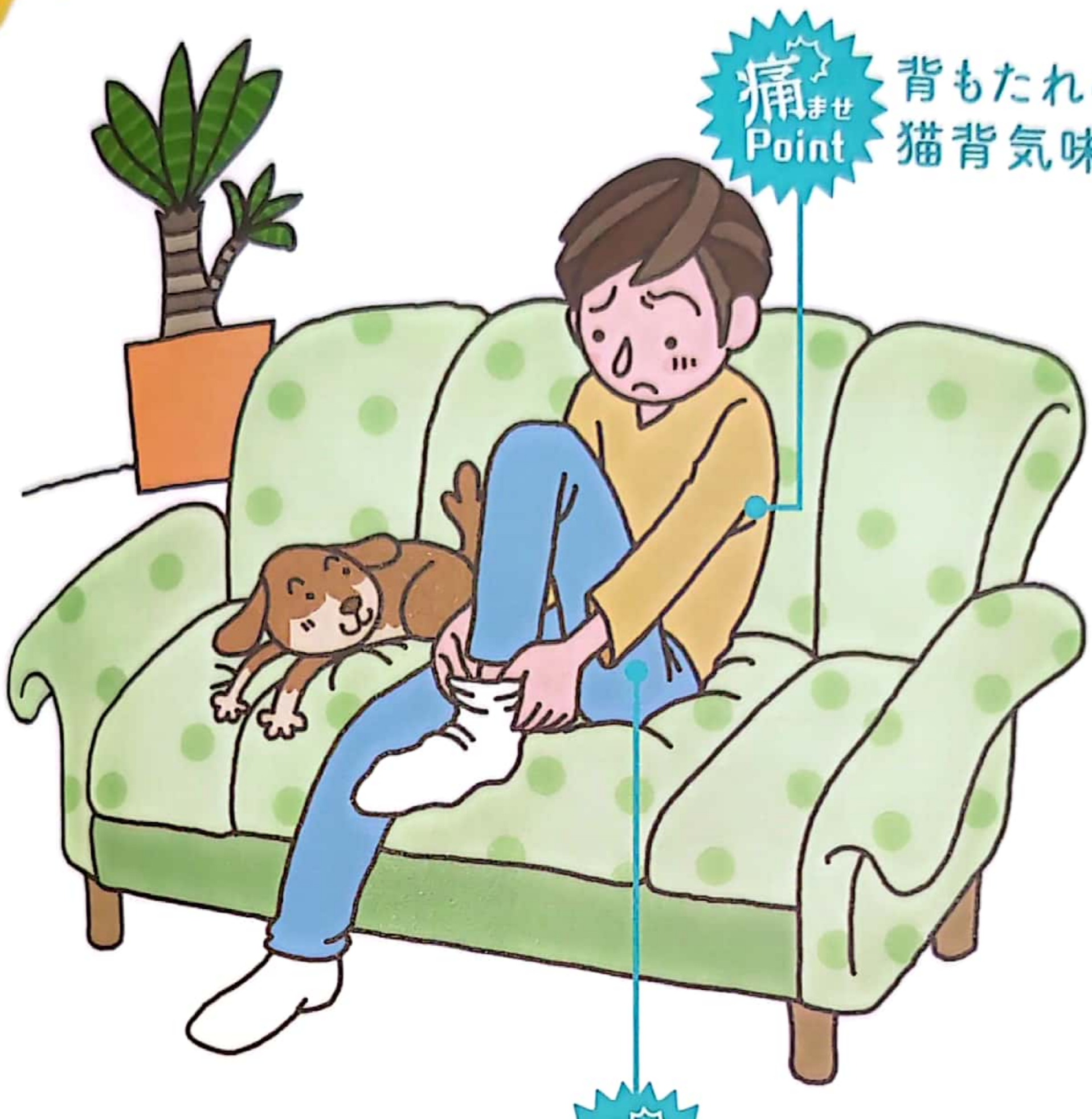
前かがみにならなくても
いいところまで
片足を引きよせる。

背中は
丸めない。

足を曲げて広げることで重心が安定。
骨盤も立てやすいので、姿勢が崩れにくい。

CamScannerでスキャン

NG2 ソファにもたれながら履く



靴下を履くとき、座るのなら床でなく、ソファやイスにしたいという人も多いはず。しかしその際、クッション性が高く、座面の柔らかいソファに何気なく座って行うと、体全体が曲がり、思わぬ負荷がかかっていることがあります。

座るものを選べるなら腰が沈み込まない、座面の硬いイスがおすすめ。ソファの場合も、体が沈み込まないよう浅めに座りましょう。

この動きで痛むのは……

背中から腰にかけて丸まってしまい、体全体にかかる負荷が大きくなる。またソファから立ち上がる際、腰に力が入ってしまい、痛みを生じることもある。

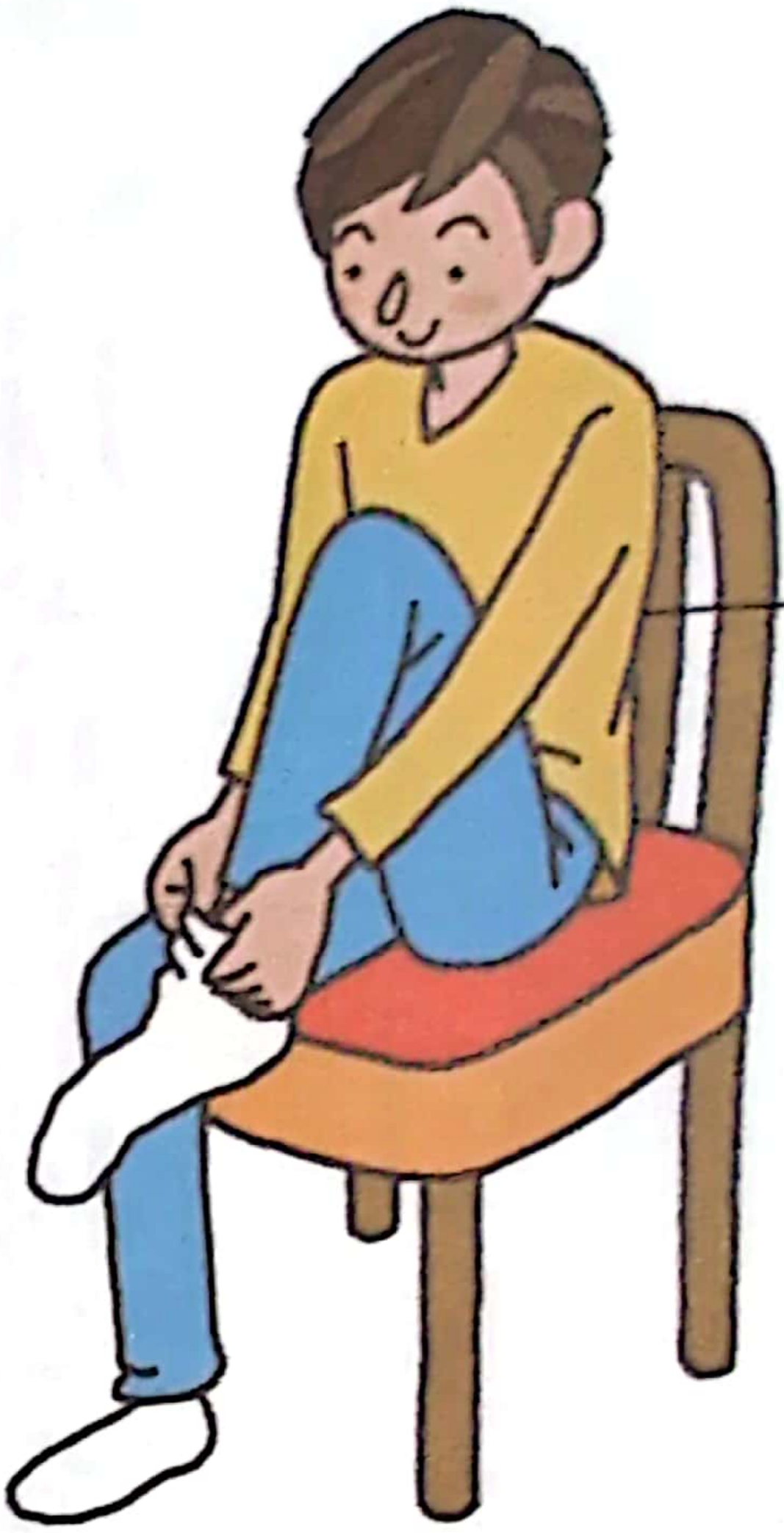
CamScannerでスキャン

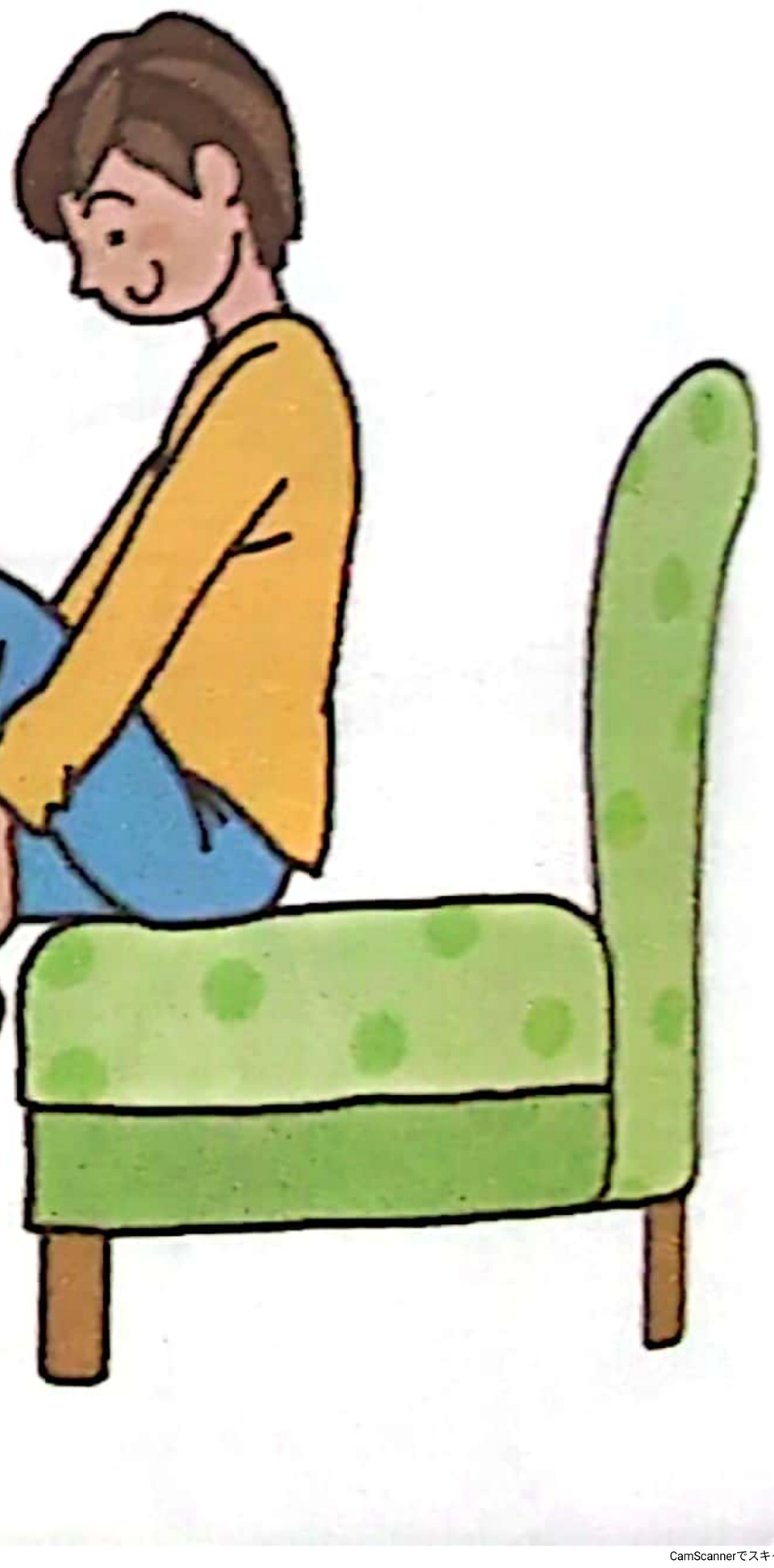
OK2 座面が硬いイスに座って履く

背筋を伸ばして ひざを近づける

ダイニングチェアなどの座面の硬いイスに座り、履くほうのひざを曲げて体に近づけるのがコツ。

背もたれに体重はかけない。





ソファの場合は 浅く座る

柔らかいソファの上で履くときは浅めに座ること。骨盤が立ちやすくなることで、腰への負荷が減る。

CamScannerでスキャン

日常での痛む動作 #05

床や畳に座る

NG お尻をぺたんとつけて横座り

横座りは、体の左右のバランスを崩してしまう姿勢の代表。骨盤の位置（P16参照）がずれることで、骨盤とつながる背骨が歪んで、それが全身の歪みへと発展してしまう恐れがあります。

床や畳に座る際は、あぐらや正座がおすすめです。どちらも骨盤を立てて背筋を伸ばすのがポイント。ただし長く座っていると、膝などに負荷がかかるので、たまに体勢を変えましょう。

この動きで痛むのは……

足を横にして座る姿勢を長時間続けることで、骨盤が歪む可能性が高くなる。そうすると、背中や腰、股関節などに痛みを生じてしまうことがある。

OK 骨盤を立てることを意識して座る

両ひざを床に近づけて骨盤を立てる

あぐらをかくときは、組んだ状態でひざを床に近づける。こうすると、骨盤が立ちやすくなる。

股関節が固い人は、
ひざを手で軽くおさえると
背筋を伸ばしやすい。

正座をするときには胸を張って

正座の場合は手を軽く太ももの上にのせ、胸を張ると背筋が自然に伸びる。

足がしびれてきたら、
無理せず体勢を変えて。

痛くない ラク技!

お尻の下にクッションを入れてみる

お尻の下に二つ折りにしたクッションや丸めたバスタオルを入れると、骨盤が立ちやすくなる。また、足にのる重みがクッションに分散されるため、しびれを防止することもできて一石二鳥。長時間正座するときに効果的。

CamScannerでスキャン

NG 1

前かがみのまま持ち上げる

痛ませPoint 中腰のままで力を入れる

痛ませPoint 荷物の重さが腕、肩に集中！

日常での痛む動作 #06

重い荷物を持ち上げる

重い荷物を運ぶときに前かがみになり、いきなり持ち上げようとする人を多く見かけます。しかしこれは見た目以上に体への負荷が大きい動きです。こうやって重い荷物を急に持ち上げた瞬間、ぎっくり腰になって激痛に苦しむことになる人が後をたちません。

重い荷物は決して腕の力だけで上げようとせず、腰を落としてから、体全体で持ち上げましょう。

この動きで痛むのは……

荷物と体が離れた状態のため、直接持ち上げる腕はもちろん、その重さの負荷がかかる肩や腰への影響も大きい。そのため、ぎっくり腰になる危険性が高い。

CamScannerでスキャン

OK 1 しゃがんでから全身で持ち上げる

1 低い姿勢から荷物に手をかける

一度腰をしっかり落とし、両手を荷物の下にかけておく。

2 上半身にくっつけてまっすぐ立ち上がる

荷物をややななめにして、お腹にのせるようなイメージで密着させる。その上でまっすぐ立ち上がる。

痛くないラク技！

荷物がふたつあるときは重いものを上に重ねる

登山の際、ザックに詰める荷物は、重いものほど上のほうに詰めるとラクになるといわれているが、基本的な考えかたはそれと同じ。右のイラストのように軽い荷物より重い荷物を上にして抱え、重心を上にして運ぶと、重さを感じにくくなる。

CamScannerでスキャン

NG2 薄くて大きな荷物を腕だけで持つ

額縁や木製パネル、ホワイトボードのような薄くて大きい荷物を持つときに、腕の力だけで支えて運ぶと安定性が悪くなります。またその際、腕や腰を不自然にひねったりすることで、筋肉や骨にも負荷がかかります。

例えば大工さんが板などを運ぶときのように、荷物を腕だけでなく体全体で支えながら運ぶことを意識すると、姿勢も保ちやすく、体の痛みを少なくできます。

この動きで痛むのは……

荷物を持つ腕はもちろん、腰を不自然にひねると、体幹が崩れてしまい、痛みを生じることがある。さらに荷物を落としたりして、思わぬけがをしてしまうことも。

CamScannerでスキャン

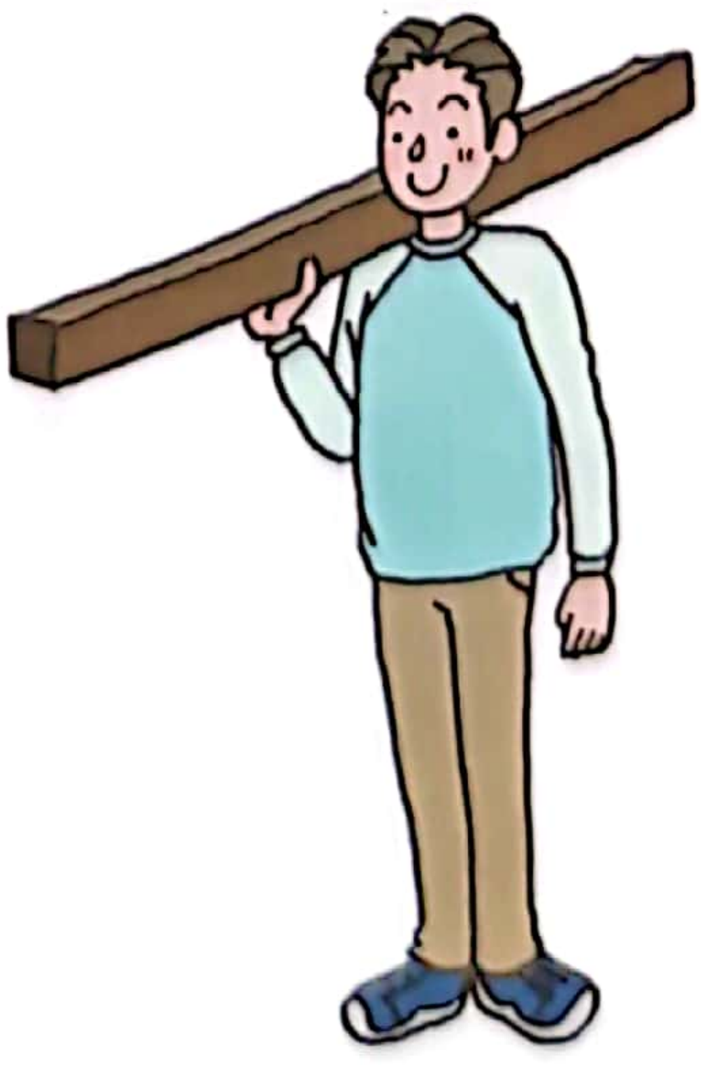
OK2 荷物を体全体で支えて安定させる

腕に加え、頭、肩も使って支える

姿勢をまっすぐにして、荷物を上半身の様々な部位で支えることで重さを分散。荷物の重さに合わせて、反対側の手も添える。

痛くない ラク技!

長くて重い荷物も肩にのせればラクに



木材などの長くて重い荷物も、肩にのせれば重さをさほど感じずに、ラクに運ぶことができる。肩にのせる位置は、木材の中央あたり。手をその前に添え、木材の後ろを少し上げておくのがいちばん安定する。ただし周りに気をつけながら運ぼう。

CamScannerでスキャン

NG

重いカバンや袋を、無理して持つ

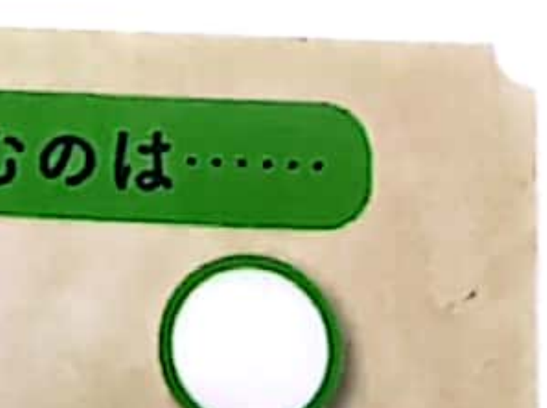
日常での痛む動作 #07

荷物を詰めこんだ重いカバンを肩にかけたり、ひじに下げたりして持つことで、肩が不自然に上がったり、逆に下がったりします。それによって負荷がかかり、肩こりやひじの痛みを引き起こすばかりか、体を歪めてしまう恐れがあります。

カバンを持つときは持ちかたを工夫したり、中身を二つに分けたりして、その重さを軽く感じられるように調整してみましょう。

この動きで痛むのは……

カバンを無理して持つことで、僧帽筋(P31参照)などを中心とした肩の筋肉の痛みや、こりの原因になる。また、腕やひじが筋肉痛になることも考えられる。



CamScannerでスキャン

OK 持ちかたを変えたり、小分けして持つ

肩にかけたカバンを ひじの後ろにまわす

カバンは肩からぶら下げるだけでなく、ひじの後ろにまわすと、位置が固定されて軽く感じる。

カバンの揺れが少なくなり、体への負荷も減少。

二つに分けて 片手で持つ

大きな買い物袋ひとつにまとめるのではなく、小さめの買い物袋二つに分け、片手で持てる重さに調整する。

左右の重さが同じになるように詰めて持つ。

痛くないラク技！ リュックを背負うときは 背中にぴったりつける

リュックのひもを緩くして、体から離れるように背負うのはNG。肩や腰への負荷が大きいうえに、重く感じてしまう。リュックの肩ひもはなるべく短くし、体にフィットさせよう。胸元にバックルがあるタイプの場合は、それも止めるとさらにラクに。

CamScannerでスキャン

NG

足をクロスして、ドア横によりかかる

日常での痛む動作 #09

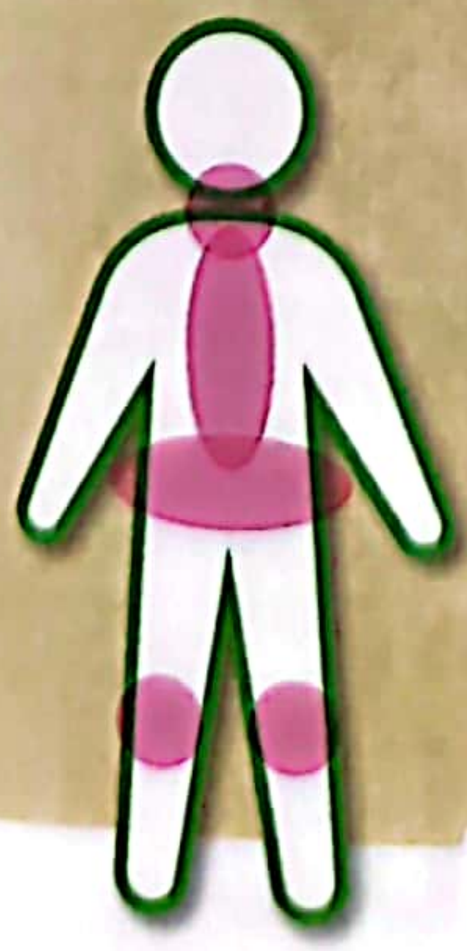
電車の中で立つ

電車の中で座らずに、ドア横のスペースをキープし、よりかかる人は少なくないはず。でもそこに体を痛める落とし穴があります。

下を向いてスマホや本を見続けることでストレートネック（P32参照）になったり、不自然な体勢で電車の振動や人ごみに耐え続け、背中や腰を悪くすることもあります。

電車の中で立つ際はしっかりと足を広げて立ち、急な揺れにも対応できるようにしましょう。

この動きで痛むのは…



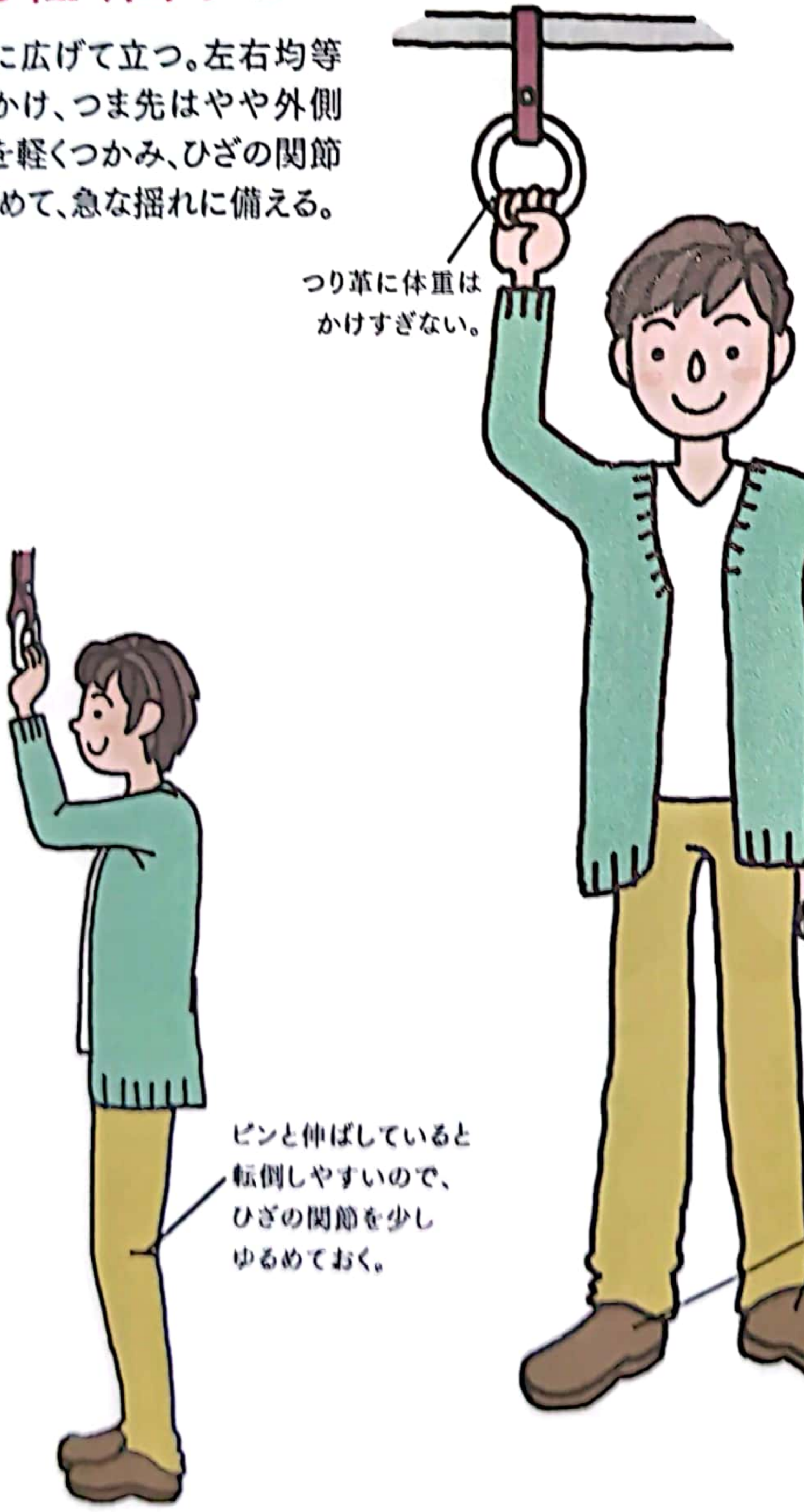
長時間、電車の中でスマホや本を見続ける人は、首や背中を痛めることがある。足を組んだ状態でいると、腰やひざまで痛むことも。

CamScannerでスキャン

OK 足を肩幅に広げて、ゆったりと立つ

つま先を外に向け ひざを軽く曲げる

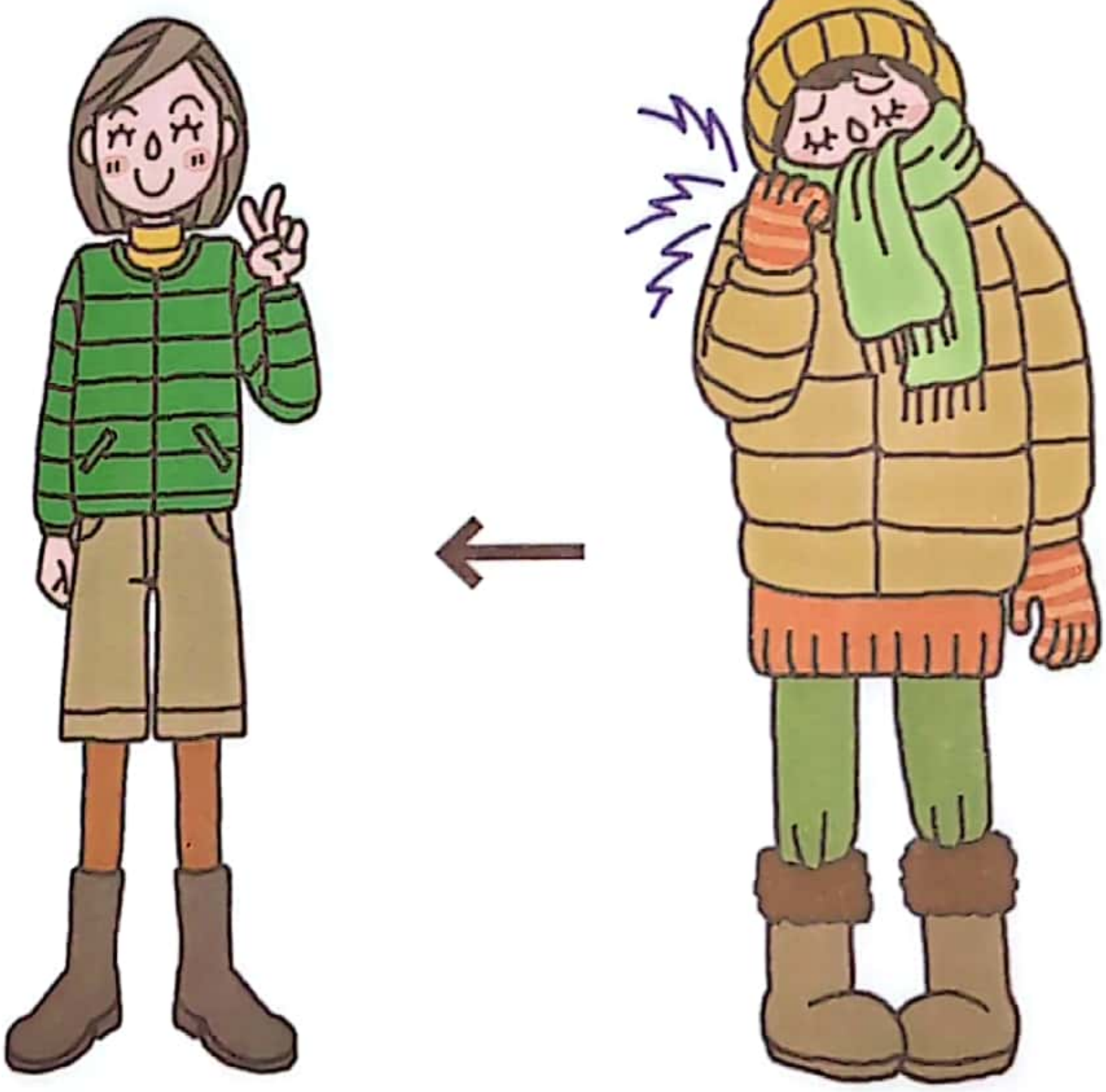
足を肩幅に広げて立つ。左右均等に体重をかけ、つま先はやや外側に。つり革を軽くつかみ、ひざの関節を少しゆるめて、急な揺れに備える。



CamScannerでスキャン

間違った冷え対策があだに……着ぶくれが原因で肩こりが悪化！

冬の着こなしには注意が必要。冷えから体を守るために洋服を着込みすぎると、それが原因で肩こりを引き起こすことも。着こなしの工夫を知って、痛くない体を手に入れましょう。



重ね着をして体を温かくすることは、一見健康によいような気がします。しかし、着込みすぎは逆効果。肩関節が動かしにくくなることで血流が滞り、肩がこりやすくなります。

最近は、保温性に優れた薄手のインナーも多数販売されています。こうしたインナーに軽くて保温性のあるジャケットやコートを合わせ、気温差によって着脱しやすく、動きやすい着こなしを工夫しましょう。

CamScannerでスキャン

第3章

正しい家事動作を身につけて痛くないカラダを手に入れる

CamScannerでスキャン

NG 中腰になって一生懸命かける

家事の痛む動作 #01

掃除機をかける

掃除機の延長管を短くしたまま、腰を曲げて掃除機をかけている人がいます。しかし中腰で頭を下げる体勢が続くと、腰だけでなく首、背中まで痛くなることも。

掃除機は自分の身長に合わせて、前かがみにならないようにかけるのがコツ。また力を入れてかけたいときは、片足を大きく踏み出し、腰を曲げずに掃除することを心がけると、体への負荷が減ります。

この動きで痛むのは……

中腰は主に腰椎(P33参照)に負荷をかけるため、腰の痛みやぎっくり腰の引き金となることも。また下げた頭の重さから、首や肩、背中が痛むこともある。

OK 姿勢をよくしてしっかりかける

1 自分の身長に持ち手を合わせる

まっすぐに立ったとき、ちょうどよい高さに掃除機の持ち手がくるように調整する。

2 力を入れるときは足を大きく広げる

膝を曲げるのではなく、大きく足を踏み出して広げ、掃除機に力を加える。

NG

あわてて腰をかがめてふく

家事の痛む動作 #02

床をふく

うっかり手を滑らせて
けがをする危険も!?

痛ませPoint

テーブルにおいたコップを倒して、水をこぼしてしまったら？　被害が広がらないようにと、ささっとふき取ってしまいがち。しかし、そこでいきなり腰を曲げると、ぎっくり腰になる恐れもあるので注意が必要。

まずはしっかりと腰を落としてひざをつき、片手で体重を支えながらふくのが正解。ひと手間かかってしまいますが、体を痛めてしまってから後悔しても遅いのです。

この動きで痛むのは……

頭を急に下げることで、首、背中、腰など、背骨に対して大きな負荷がかかる。それによりぎっくり腰や椎間板に関わる病気（P35参照）を発症してしまうこともある。

CamScannerでスキャン

OK 落ちついて両ひざをつけてふく

1 腰を落としてひざ立ちになる

ぞうきんを手にとったら、ゆっくり腰を下げて、一度ひざ立ちの状態になる。

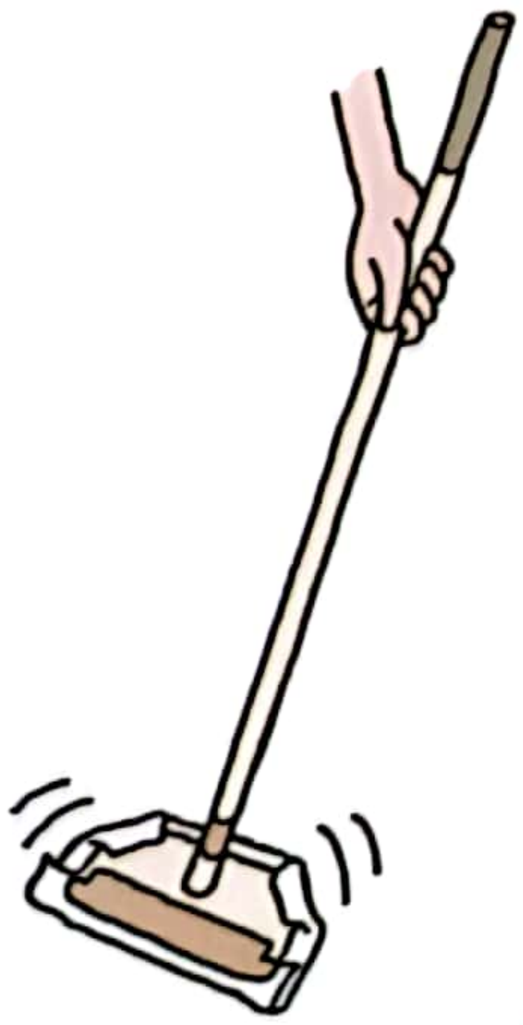
2 空いたほうの手で体を支える

片手でぞうきんを動かしつつ、もう片方の手を床につけ、安定した状態でふく。

痛くないラク技!

モップを使えばしゃがまなくてOK!

しゃがむのがつらかったり、汚れた床に近づくことに抵抗を感じる人は、モップを使ってもOK。近年は使い捨てタイプやぞうきんをはさみこむタイプなど、種類も豊富。床をふくのに限らず、手が届かない家具のすき間をきれいにしたいときなどにも使える。



CamScannerでスキャン

NG 背伸びをして、高いところをふく

家事の痛む動作 #03

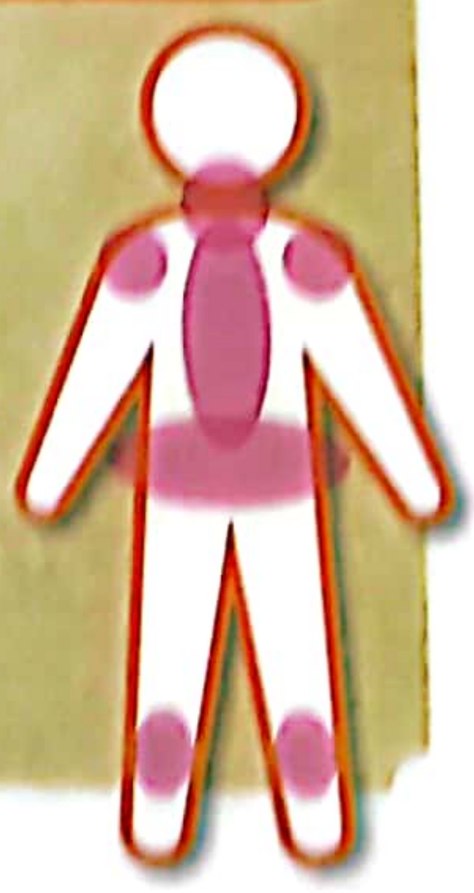
窓をふく

窓の高いところに手を伸ばして、がんばってふこうとしても、残念ながらなかなかふけないばかりか、首が圧迫されたり、肩や足の筋肉が引っ張られたりして、後で痛みを生じることがあります。

窓をふくときは、まずは高さの調整からはじめましょう。台などにのったり、腰を落としたりして、自分の目線をふきたい場所に合わせ、できるだけラクな姿勢で行うのが痛くない体への早道です。

この動きで痛むのは……

顔を無理に上げて見る姿勢は首や背中への負荷が大きい。また、肩の筋肉や足のふくらはぎの筋肉が過度に使われることで、こりや痛みが出る可能性もある。



OK 無理をせず、目線の高さでふく

踏み台にのりつつ窓で体を支える

踏み台や脚立にのり、手が胸の上あたりにくるくらいの高さに調整。そのうえで、もう片方の手を窓わくに。

低いところはしゃがんで

しっかりと腰を落とし、ふきたい位置に目線の高さを合わせる。

CamScannerでスキャン

NG キッチン台から離れ、前かがみで料理する

家事の痛む動作 #04

料理をする

キッチンの高さが合わなかったり、料理に夢中になると、自然と前かがみになっていたりします。しかしそのせいで姿勢が悪くなり、おいしい料理ができたときに体が痛くなるのは避けたいところ。

まずは自宅のキッチン台を再確認して、高さを合わせましょう。そのうえでキッチン台に軽くよりかかって料理すると体はラクですが、火を扱うときには注意が必要です。

この動きで痛むのは……

料理は片づけも含めると長時間の作業。長く続けると、主に上半身に負荷がかかる可能性が高くなる。また手作業が多いため、肩がこったり、腕が疲れて痛むことも。

OK 足を広げつつ、軽くよりかかって料理する

キッチン台に体重を軽くあずける

利き手とは反対側の足を少し前に出して広げつつ、キッチン台に軽くよりかかるように立つ。

目安は肩幅だが、自分のやりやすい広さで！

痛くないラク技！

お皿を洗うときも同じ姿勢でOK！

お皿を洗うときも、料理をするときと姿勢は同じ。利き手とは反対側の足を少し前に出し、お腹をシンクにつけるとラクになる。ただし、お皿を洗うときに水や油がはねることがあるので、服が汚れないよう注意して行おう。

CamScannerでスキャン

NG 顔の高さより上に腕を伸ばして干す

家事の痛む動作 #05

洗濯物を干す

物干し竿が目線より高い位置にあったりすると、そこに洗濯物を干そうとして、無理な高さに何度も体を曲げたり伸ばしたりすることに……。続けていると、体にダメージが蓄積されていきます。

洗濯物を干すときは、まずは自分の体の近くに。作業がやりやすい高さをキープしてから干すのがベスト。無理のないやりかたで行えば痛みを避けられます。

この動きで痛むのは……

窓をふく動作（P66参照）と同様、高いところへ洗濯物を上げ下げする動作を続ければ、頸椎に負荷がかかり、首はもちろん、背中や腰も痛めてしまうことがある。

CamScannerでスキャン

OK 自分の体に近いところで干す

S字フックなどを使えば、
ラクに高さを調整できる。

目線の高さに位置を調整

踏み台にのったり、引っかけるものを使って、洗濯物を自分の体に近づける。

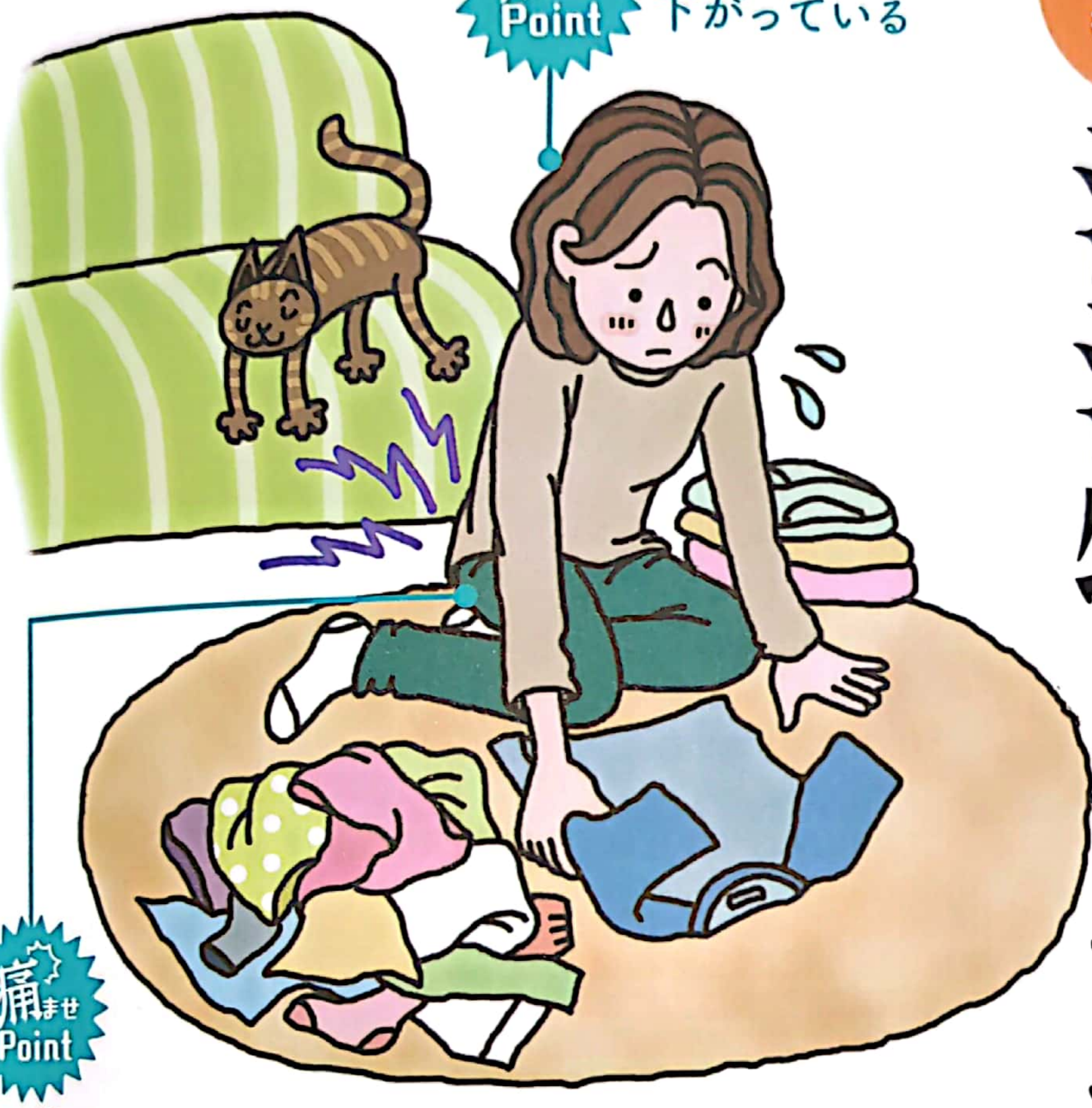
先に干してから上に移す

あらかじめ洗濯物を干しておき、終わったらそのまま立つだけ！

CamScannerでスキャン

家事の痛む動作 #06

NG 床に洗濯物を置いてたたむ



洗濯物をたたむ

床の上で洗濯物をたたもうとすると、どうしても前かがみになり、頭も下がってしまうため、首や腰を痛める可能性があります。特に横座りは骨盤が歪みやすいので注意が必要です。

洗濯物は正座をして体にのせながらたたむのがおすすめ。骨盤を立てた状態が維持できて背筋も伸びるので、ほかの床座りより体にかかる負荷が軽減されます。

この動きで痛むのは……

床に座った際の体の向きが悪いと、骨盤が歪んで腰や股関節が痛む原因に。さらに、前かがみでたたむ作業を続けてしまうと、首にかかる負荷も大きくなる。

CamScannerでスキャン

OK 洗濯物を体に当ててたたむ

1 姿勢をよくして胸元でたたむ

正座をして、胸元あたりに洗濯物を押し当てながらたたむのがコツ。

2 仕上げをするのはひざの上

袖などを大まかにたたんだ後は、ひざの上に移して作業する。

痛くない ラク技！

靴下などの小さいものは取りこむときにたたむ

靴下やハンカチなど小さいものなら手元でたためるので、乾いた洗濯物を取りこむとき、そのまま立ってたたんでしまうのがおすすめ。体にとって負荷の少ない立ち姿勢の状態で行えるし、取りこんでから、片方の靴下が行方不明に……なんてことになるのも防げる。

CamScannerでスキャン

NG

浴槽に身をのりだして洗う

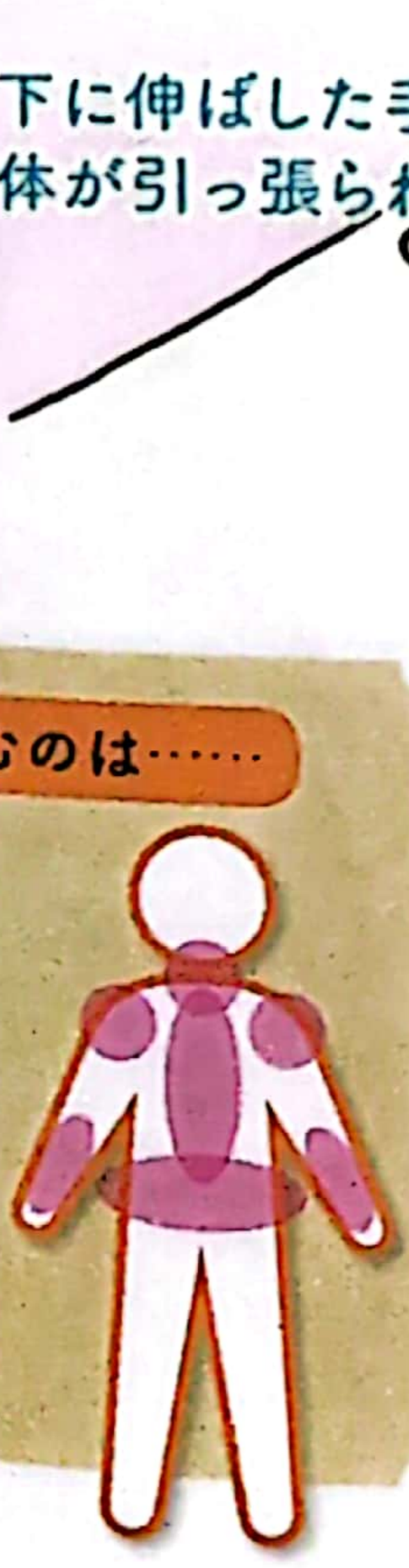
家事の痛む動作 #07

浴槽を洗う

服が濡れるのを避けるあまりに、洗い場に立って浴槽を洗っている人は要注意。洗い場から洗おうとすると、腰が深く曲がってしまうので、ぎっくり腰などになる危険性をはらんでいます。さらに、体の重心が不安定なので、水で滑って転んでしまうことも。

浴槽の中に入って腰を落とし、安定した体勢で洗うようにすれば、体の負担も少なくなります。

この動きで痛むのは……



いちばん体に負荷がかかるのはやはり中腰。腰の痛みはもちろん、同時に下がる頭を支える首や背中も厳しい。ゴシゴシと洗う手も動かすので、肩がこってしまうことも。

CamScannerでスキャン

OK 浴槽の中でしゃがんで洗う

腰を落としつつ手で体を支える

浴槽の中に入ってしゃがむと同時に、洗わないほうの手で浴槽のふちをつかみ、安定した体勢で洗う。

浴槽の外を洗う際もしゃがんで

しゃがむことで腸腰筋も鍛えられるといわれているので、浴槽の外を洗うときも、中と同様に行いたい。

洗い場が濡れてないなら、
ひざをついたほうが腰への負荷が少ない。

CamScannerでスキャン

NG

布団を何枚も重ねて一度に運ぶ

家事の痛む動作 #08

布団を運ぶ

たたんだ布団を押し入れにしまうとき、いきなり腰を曲げて持ち上げようとしたり、何枚も重ねて運ぼうとしたりする人がいます。しかし、両方ともも体を痛くする原因となりかねない行為です。

P50の重い荷物を持ち上げるときと同様に、まずは低い姿勢になり、そこから手をかけて持ちましょう。また、一度に運ぶ枚数を少なくして運ぶのがコツです。

この動きで痛むのは……

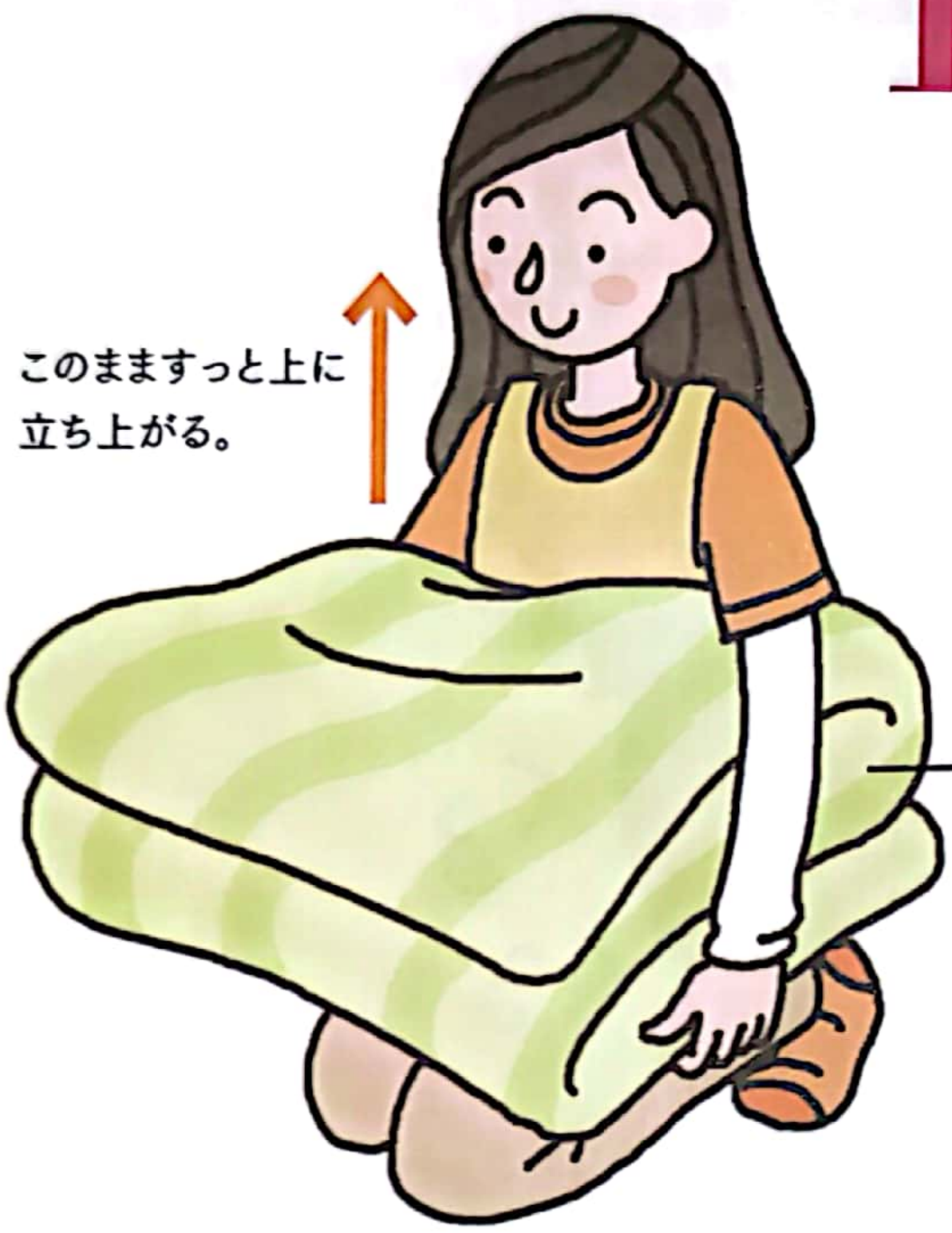
布団はその重さ以上にかさばるため、何枚も重ねると、持ち運ぶ際にぎっくり腰になる危険性がある。また、腕や肩にも負荷がかかるため、痛みが出てしまうことも。

CamScannerでスキャン

OK 布団を体につけて少しずつ運ぶ

1 まずはしゃがんで下から上げる

一度腰を落とし、布団の下に手を入れて太ももにのせたら、ゆっくり持ち上げる。



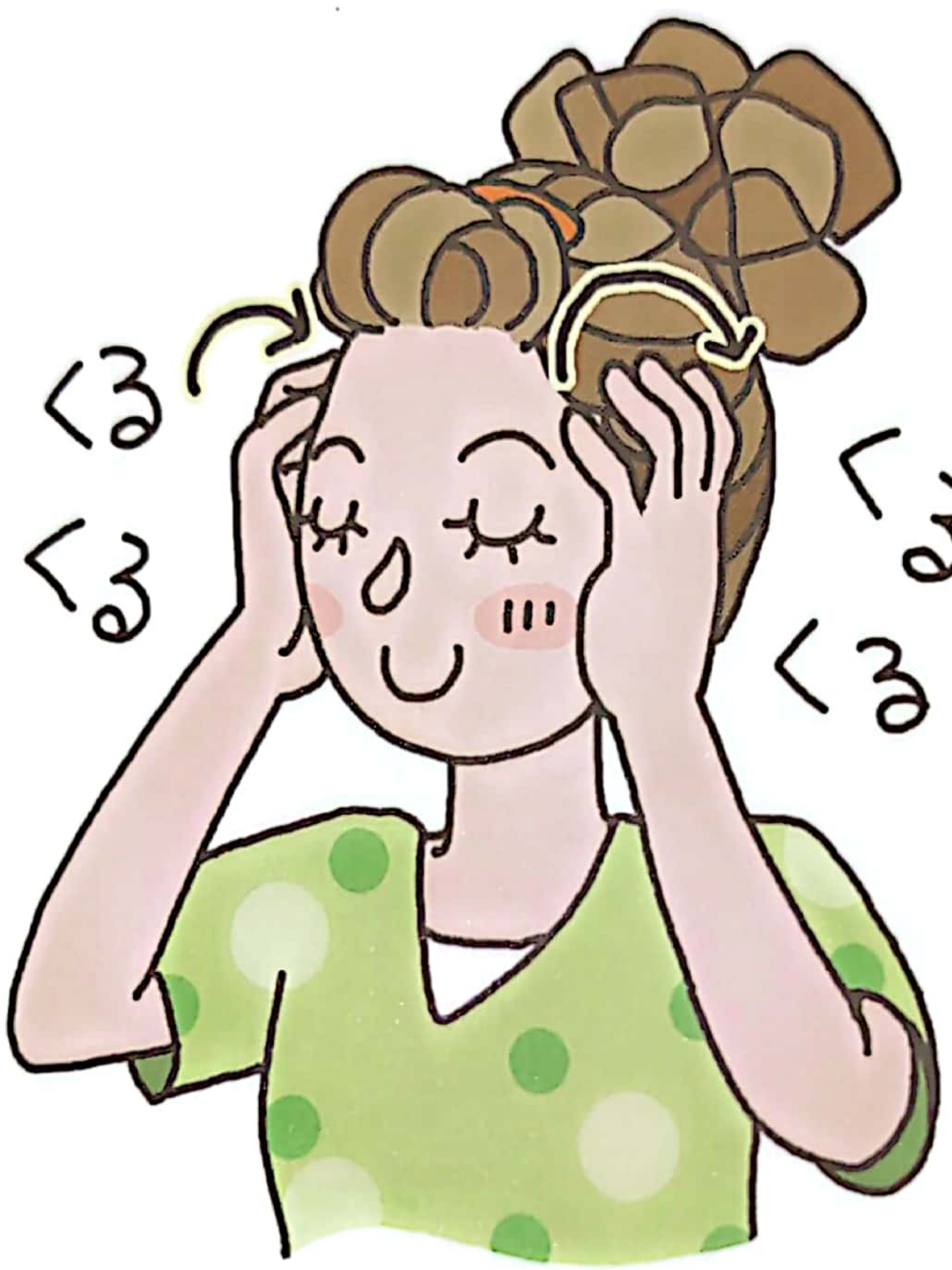
2 自分の体にしっかり密着させる

布団をお腹の上にのせるようにし、体にくっつけつつ運ぶと、腕にかかる重みを分散させることができる。

CamScannerでスキャン

原因不明の頭痛やあごの痛みは歯の噛み合わせが原因かも!?

普段あまり意識することのない歯の噛み合わせが、実は痛みの原因になっている可能性が……。歯の噛み合わせからくる痛みの発生理由と、その解消法について説明します。



P113で紹介している「指の腹で耳上を揉みほぐす」を行って、軽くほぐしてみよう。

食事をするときに、いつも片側でばかり噛んでいると、首の筋肉のバランスが崩れることで顔が歪み、噛み合わせが悪くなったりします。さらにそれが悪化すると、あごの痛みや頭痛を引き起こしかねません。

なので、まずは左右バランスよく噛むことを意識しましょう。また上のイラストで紹介しているセルフケアは、頭痛はもちろん、あごの痛みの緩和にも効果が期待でき、おすすめです。

第4章

プライベートの悪い姿勢を正して痛くない カラダを手に入れる

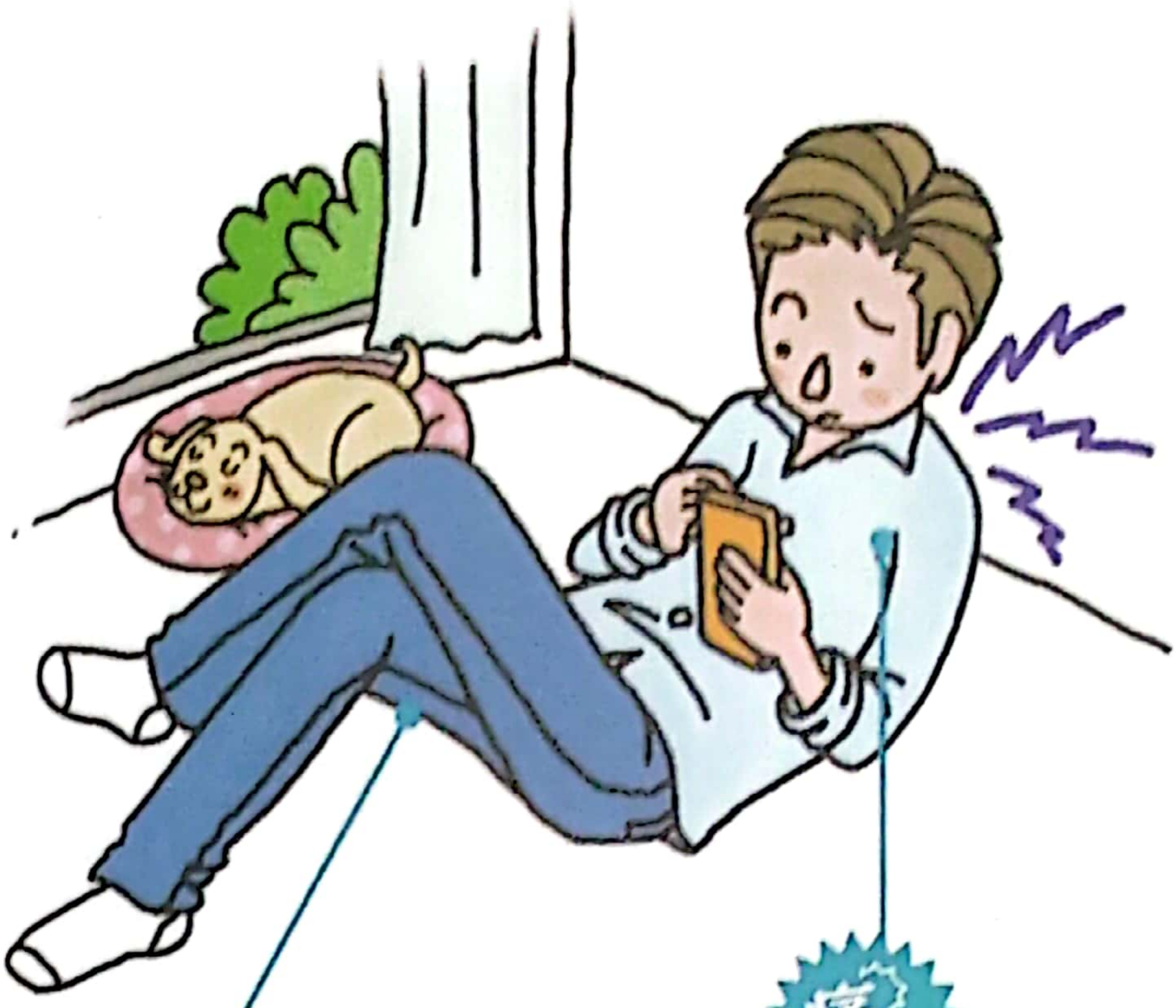
CamScannerでスキャン

NG

背中を丸めてスマホを使う

プライベートでの
痛む動作
#01

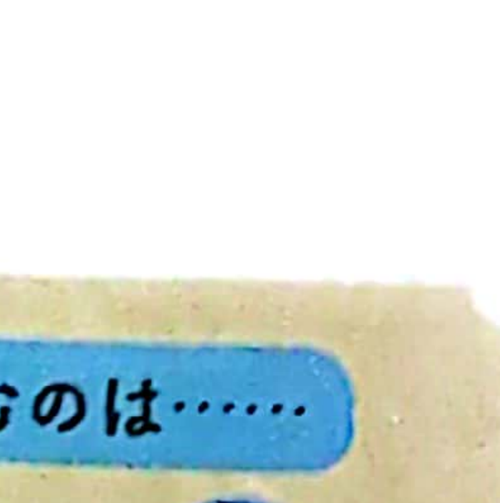
スマホを使う



壁にもたれる、座って画面を覗きこむなど、頭をぐっと下げてスマホを操作するような姿勢は、P32で紹介したストレートネックを引き起こす原因になってしまいます。首や背中が長時間曲がっていることで、上半身の筋肉に負荷がかかってしまうためです。

スマホを使う際は、首が前に傾きすぎないようにしながら、適度に休憩を入れつつ行いましょう。

この動きで痛むのは……



首を傾け続けると、頸椎を圧迫してしまう。また、壁にもたれるような姿勢を長く続けることで、背中や肩、腕にかけて痛みが生じてしまうことがある。

CamScannerでスキャン

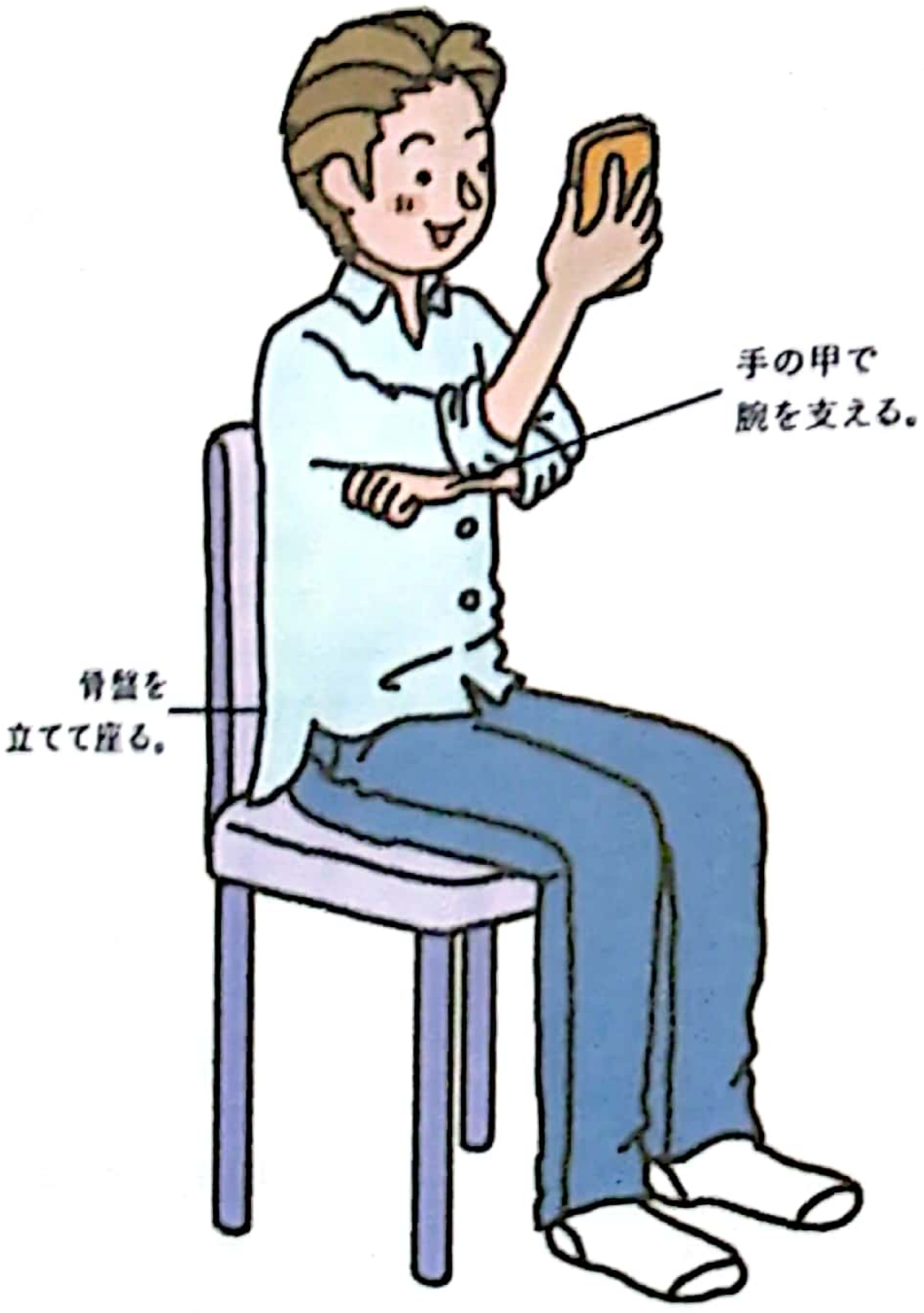
OK 顔を上げてスマホを使う

スマホを顔の位置に合わせる

スマホを持っているほうの手を上げ、顔の高さに合わせる。

片方の腕でスマホを持つ腕を支える

腕を組むように体にまわし、スマホを持っている腕を支える。こうするとちょうどいい位置にスマホがくる。



CamScannerでスキャン

プライベートでの
痛む動作
#02

パソコンを使う

NG 画面に集中して、前のめりで使う

日々の仕事や趣味で、長時間パソコンを使う人は多いです。しかし、目の前の作業に熱中するあまり画面に近づきすぎると、姿勢が崩れ、首や肩を痛める原因に。また、ずっと座ったまま作業を続けることで、腰にも負荷がかかってきます。

パソコンを使うときのポイントは「画面の高さ」。目と画面の高さを合わせて作業しましょう。疲れを感じたときは、こまめに休憩を。

この動きで痛むのは……

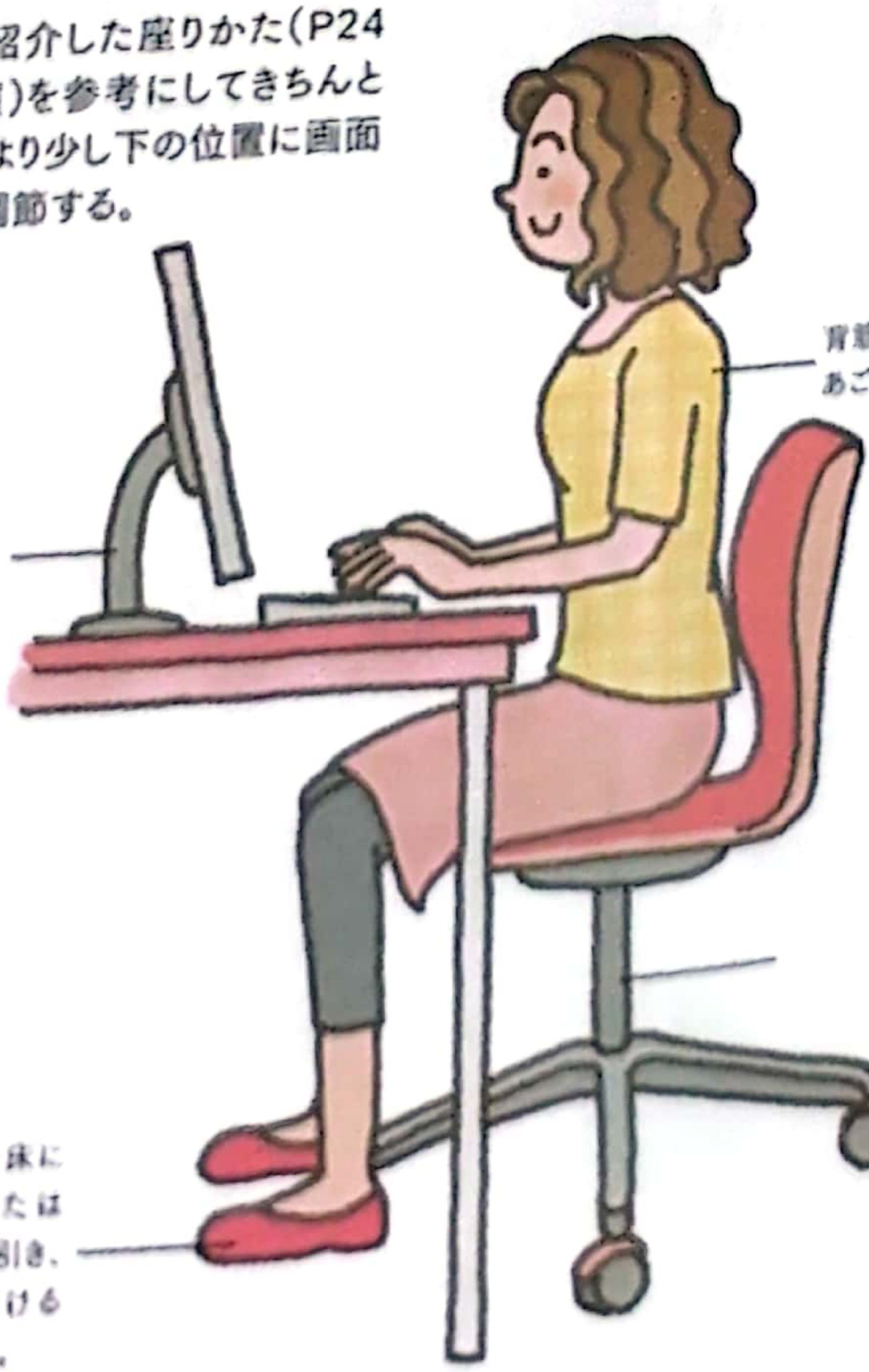
画面に近づいて前のめりになっていると、首の後方を圧迫。さらに肩の僧帽筋などにも負荷をかけてしまうことで、首や肩のこりを引き起こす原因に。

CamScannerでスキャン

OK 画面の位置を調節して、正しい姿勢で使う

画面と目の高さを合わせる

第1章で紹介した座りかた(P24～27参照)を参考にしてきちんと座り、目線より少し下の位置に画面の高さを調節する。



痛くない ラク技!

足の位置が合わない人は台をおくとやりやすい

パソコンを使う際、床にかかとがついていないと、体が安定せず背中や腰周辺の筋肉に過度な負荷がかかってしまう。かかとがつかない場合は、足をのせる台を用意し、高さを合わせるのがポイント。

CamScannerでスキャン

NG 姿勢が崩れたままダラダラと見る

#03

テレビを見る

横になって手を枕代わりにしたり、体をひねってテレビを見たりしていませんか？　何気なくやってしまいがちなこうした姿勢は、実は体へ大きな負荷をかけています。

テレビは、正面からまっすぐ見るのがベスト。また、顔の位置をテレビの高さに合わせるのもポイントです。床や畳に直接座る場合は、座布団やクッションなどでお尻の位置を調節しましょう。

この動きで痛むのは……

手を枕代わりにすると頸椎、腰をひねると腰椎、そして足を組むと骨盤がそれぞれ歪みやすくなる。結果的に首から腰にかけてあちこちに痛みが生じることに。

OK 背筋を伸ばして正面から見る

テレビの正面に座って見る

テレビの前に座り、正面から見る。背もたれにそって背筋を伸ばす。

床に座って見るときもなるべくまっすぐに

床に座って見るときは、例えば正座などで。そのときは、お尻の下に座布団やクッションを入れると骨盤が立ち、体が痛みにくくなる。

CamScannerでスキャン

プライベートでの痛む動作 #04

NG うつぶせに寝転がって読む

自宅で本を読んでいるときに、ベッドに寝転がったりソファの背や壁にもたれたりと、つい姿勢が崩れてしまいがち。これらは一見ラクなように感じますが、実はそうした姿勢ほど体に負荷をかけていることが多いものです。

本を読むときはイスに座り、顔と本の距離を離すのがベスト。距離が近いほど姿勢が崩れやすく、痛みやこりの原因となります。

この動きで痛むのは……

うつぶせや壁などにもたれる姿勢で読むと、上半身が不自然に曲がり、体を骨で支えられない。そのため筋肉疲労を招き、首や肩こり、背中から腰を痛める原因に。

CamScannerでスキャン

OK きちんとイスに座って読む

上半身の傾きと本の傾きを合わせる

パソコンを使う(P82～83参照)と同様に、まずは正しく座る。さらに机などの上に本をのせ、首を曲げすぎなくても読めるように、手元で角度を調節する。

痛くない ラク技!

ブックスタンドで痛みを防ぐ

手で本を持っていると、ついつい顔に近づけてしまったり、持っている手が疲れてきたりすることも。そこで便利なのがブックスタンド。本の位置を固定できるので、正しい姿勢を保ちやすく、首や肩への負荷を抑えるのにひと役買ってくれる。

CamScannerでスキャン

NG

ハンドルに近づき、緊張して運転！

プライベートでの痛む動作 #05

痛ませPoint 上半身に力が入りすぎ！

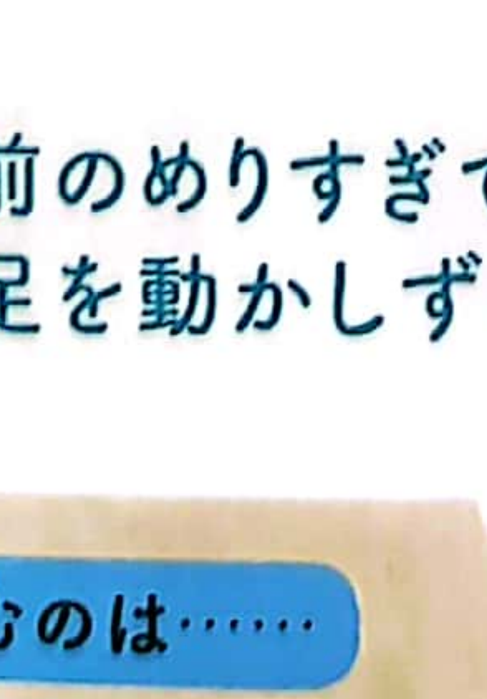
痛ませPoint 前のめりすぎて足を動かしずらい

特に初心者のドライバーは、緊張して体全体が縮こまりがちですが、実はこの姿勢が肩こりや腰の痛みを引き起こす原因になることもあります。肩の力を抜いて、正しい姿勢を心がけましょう。

また、ドライバーを悩ませがちな腰の痛みは、長時間の運転による血行不良が主な原因。長時間運転する場合は、こまめに休息を取るようにしましょう。

この動きで痛むのは……

慣れてない運転などで体がこわばり、緊張状態が続くと、筋肉が硬くなってしまう。さらに血流が悪くなることで、腰などに慢性的な疼痛（痛みが続くこと）が生じることも。



CamScannerでスキャン

OK シートに無理なく座り、余裕を持って運転!

背中、腕、足の位置をシートに合わせる

腕が曲がりすぎても伸びすぎても、僧帽筋などの肩まわりの筋肉に負荷がかかる。なのでハンドルを両手で持ったとき、自然にひじが少し曲がる位置にシートを調節する。また、足はペダルが操作しやすい位置に置いて動かす。

痛くない ラク技!

けっこう使える サポートクッション

長時間運転をする場合、どうしても姿勢が崩れがち。そこでサポートクッションを背中側に入れれば手軽に背もたれと体のすき間を埋められるので、姿勢を維持するのがラクになる。体が小さい人、背が低くシートの調節が難しい人にもおすすめ。

CamScannerでスキャン

NG

ひざを曲げ、長時間中腰で作業する

プライベートでの痛む動作 #06

ガーデニングをする

ガーデニングに没頭していて、気づくと腰やひざがズキズキ痛くなっていたという経験はありませんか？これは長時間中腰になっていたり、ひざの曲げ伸ばしを繰り返したりしたことが原因かもしれません。また、頭を下げて作業していると、首を痛めてしまうことも。

ガーデニングをするときは、土が服につくことも考慮して、地面に両ひざをつけて作業しましょう。

この動きで痛むのは……

空気イスをしているような姿勢が続くと、首や背中の筋肉疲労を起こす恐れが。また、ひざに負荷がかかりすぎると、変形性ひざ関節症（P124参照）になることも。

CamScannerでスキャン

OK ひざと手をついて、低い位置で作業する

両ひざと片手で体重を支える

まずは腰をしっかり落とし、両ひざをつく。利き手と逆の手を地面につけて体重を支え、利き手で作業するのがコツ。

足幅を広げて背筋を伸ばす

短時間で終わる作業のときは、ひざをつかなくてもOK。足幅を広げつつ、背筋を伸ばすことを意識しながら作業する。

痛くない ラク技！

低い木の剪定（せんてい）をするときもひざ立ちが効果を発揮！

庭木の剪定を行うときも、低い木の場合はひざ立ちがベスト。腰を伸ばした状態で作業ができるので、体への負荷が少なくなる。ただしこの姿勢も長時間行うとひざを痛めてしまうことがあるので、時間がかかりそうなときは休憩を入れたり、ひざや腰をストレッチしつつ行おう。

CamScannerでスキャン

NG

犬に振り回されながら散歩する

プライベートでの痛む動作 #07

犬の散歩をする

予想外の動きで腕ごと振り回される

痛ませPoint

痛ませPoint 引っ張りすぎて腰が反る

大型犬、小型犬問わず犬の力は想像以上に強く、動きの予想がつかないことがあります。結果、思いがけない方向に引っ張られて、体を痛めてしまうことも。

そうならないように、犬のリード（散歩ひも）は両手で持つこと。さらにまっすぐに姿勢を保てるように、長さを調節してください。また、少し大股で歩くと、犬に体を引っ張られにくくなります。

この動きで痛むのは……

犬の動きに対応しようとして、肩や腕、手首、腰などの筋肉が突っ張って、痛みの引き金に。また、転んだりすると、ねんざなどの思わぬけがをしてしまう危険性も。

CamScannerでスキャン

OK 飼い主中心で落ち着いて散歩する

1 リードと手首をしっかりつなぐ

輪の部分に手首を通し、つけ根部分を持ってリードが抜けないようにする。

2 犬との距離を近くして自分のペースで歩く

リードは少したるませ、輪に通してないほうの手で持ち、短くキープする。この状態を維持したまま少し大股でテンポよく歩く。

CamScannerでスキャン

プライベートでの痛む動作 #08

NG 上半身が前後に傾いた状態で走る

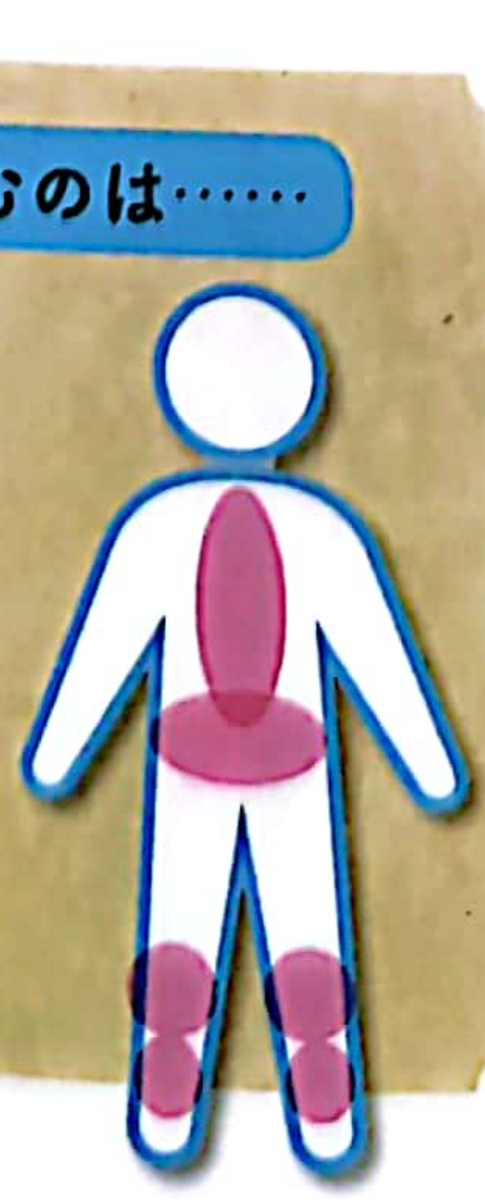
ランニングをする

早く走ろうとするあまり、前にかがみすぎたり、逆に腰が反った状態で走っていると、上半身がブレて必要以上に疲れ、痛みやけがの原因にもなりかねません。

走るときの正しいフォームをまずは確認してみましょう。かかとから着地し、リズミカルに足を蹴り出すと、体が軽く感じられるはずです。また、自分の足に合ったシューズを選ぶことも重要です。

この動きで痛むのは……

猫背や反り腰の状態で走ると、上半身の重みを骨で支えきれなくなり、腰やひざなどに大きな負荷が。また、着地の衝撃で足首を痛めてしまうことも考えられる。



CamScannerでスキャン

OK 背筋を伸ばして正しいフォームで走る

正しい姿勢を保ち手足は前に向ける

背筋を伸ばしてあごを引き、肩の力を抜いて前を見て、腕をリズミカルに振る。足はひざ、つま先を前に向けるイメージを保ちつつ、しっかり地面を踏んで走る。

痛くない ラク技!

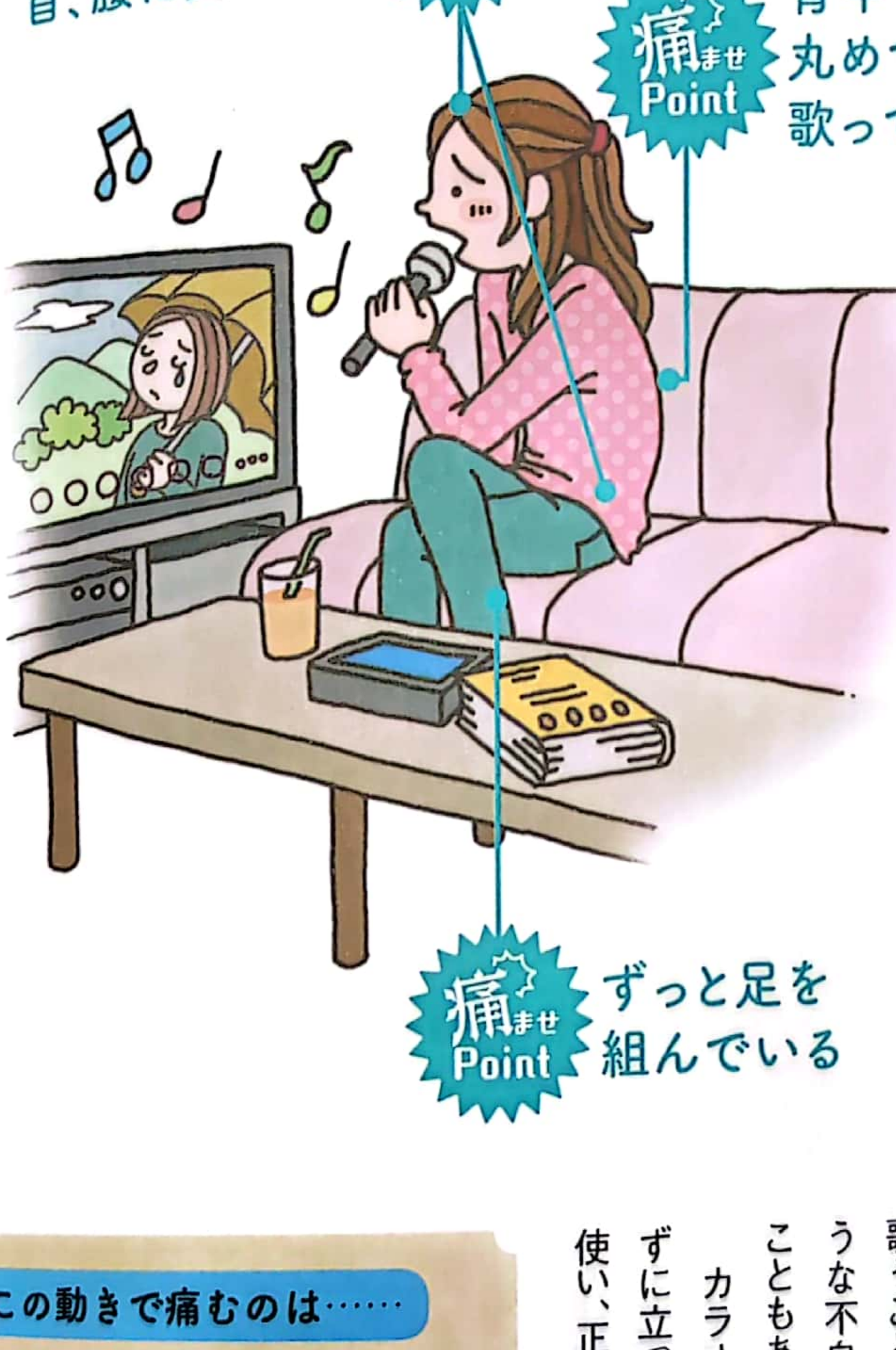
自分の足に合ったシューズを選ぼう

シューズはちゃんと試着してから買うこと。靴ひもがあり、かかとのクッション性が高いものを選ぼう。シューズを持って両端から力を加えたときに、親指のつけ根が曲がるかもチェック。踏み出しやすく、着地したときの衝撃も吸収してくれる。

CamScannerでスキャン

プライベートでの
痛む動作
#09

NG ソファで足を組み、前かがみで歌う カラオケをする



カラオケボックスのソファは深くて低いことが多いため、どうしても姿勢が崩れてしまいがちです。また、はじめに画面に対して横の席に座ってしまうと、そのまま横向きで歌うことになり、首や腰をひねるような不自然な姿勢が続いてしまうこともあります。

カラオケのときは恥ずかしがらずに立って歌うのがベスト。腹筋を使い、正しい姿勢で声を響かせて。

この動きで痛むのは……

ソファに体をあずけすぎると、背中から腰にかけて丸まり、体全体に負荷がかかる。また、首や肩、腰をひねると、その周辺の筋肉が疲労し、痛みの原因に。

CamScannerでスキャン

OK 画面の正面に立ち、胸を張って歌う

目線は前に。
顔を下に向けると
声が出にくくなる。

肩の力を抜いてリラックス。
背筋を伸ばすと、
お腹から声が出しやすい。

背筋を伸ばして立ち マイクを近づける

足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。顔は軽くあごを引き、正面を見る。胸を張りつつ、片手でマイクを持ち、口に近づけて歌う。

なるべく
画面の正面にある
席に座る。

ソファに浅く 腰かけ 骨盤を立てる

ソファに深く座ると沈みこんでしまい、腰に負荷がかかりがちに。低いソファでも浅く座れば、骨盤が立ち、背筋が伸びやすくなる。

CamScannerでスキャン

プライベートでの痛む動作 #10

NG カラダを反らせて抱っこする

赤ちゃんを抱っこする

赤ちゃんを抱っこするのに慣れておらず、力を入れすぎてしまうと、無意識のうちに上半身が反り、腕が伸びてしまいがち。すると、手だけで赤ちゃんを持ち上げる形になってしまうので、手首や腕などに強い負荷をかけてしまうことも。

赤ちゃんを抱っこする際は、まずは首とお尻を支え、赤ちゃんを包みこむようにしっかりと抱くことで、重さを分散させることができます。

この動きで痛むのは……

上半身が反ると背中や腰に負荷がかかる。さらに赤ちゃんの体重を手首だけで支え続けると、痛みや腫れを伴う腱鞘炎（P120参照）などを引き起こす可能性も。

CamScannerでスキャン

OK カラダを密着させてやさしく抱っこする

1 首とお尻を中心に抱く

片手を赤ちゃんの首の後ろにまわし、反対の手でお尻を支える。このとき赤ちゃんと目を合わせると、赤ちゃんの緊張がほぐれて安心する効果も。

2 赤ちゃんの体を引きよせる

赤ちゃんの体を自分の上半身と密着させる。同時にひじの上に首をのせ、反対の腕で赤ちゃん全体を包みこむようにするのがコツ。

痛くないラク技！ 抱っこする向きをときどき入れ替えよう

赤ちゃんを抱っこする際、頭の位置を常に同じ向きで抱いていると、片側に重心が偏りすぎ、肩こりなどの原因に。ときどき赤ちゃんの頭の位置を入れ替えると、歪みを予防できる。

CamScannerでスキャン

NG

前のめりになりながら登っていく

プライベートでの痛む動作 #11

山登りをする

山登りの際、疲れてくると前のめりになって、足元を見ながらトボトボ歩いてしまいがち。この姿勢だと体のあちこちに負荷がかかり、疲れが倍増してしまいます。

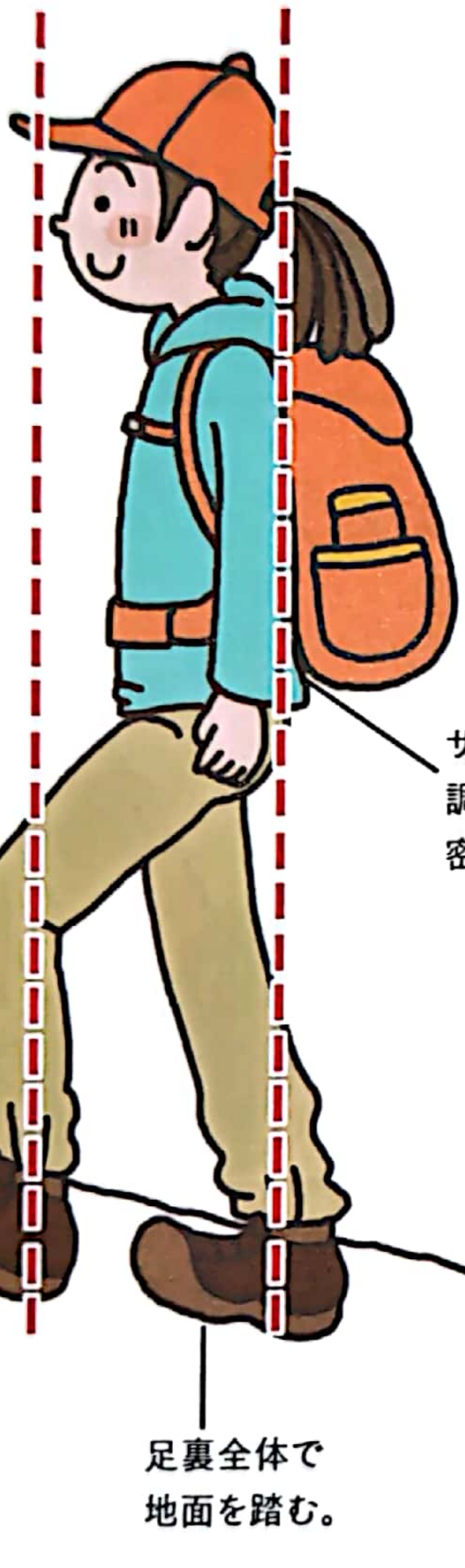
山の斜面に対して、頭から背中までまっすぐに保つのがポイントです。また、太ももの筋肉を使いすぎると早く疲れてしまうので、なるべく負荷をかけずに歩きましょう。

この動きで痛むのは……

背中が丸まると肩や腰に負荷がかかり、頭を下げ続けると頸椎を圧迫して首の痛みの引き金に。また、地面をしっかり踏みしめず歩くことで、ひざや足首を痛める危険性も。

CamScannerでスキャン

OK 背筋を伸ばして登っていく



1 山に対して まっすぐを意識

姿勢を正して、足全体で地面を踏みしめる。体がまっすぐになるよう意識しながら歩くのがコツ。

2 歩幅は小さく 足裏全体で着地する

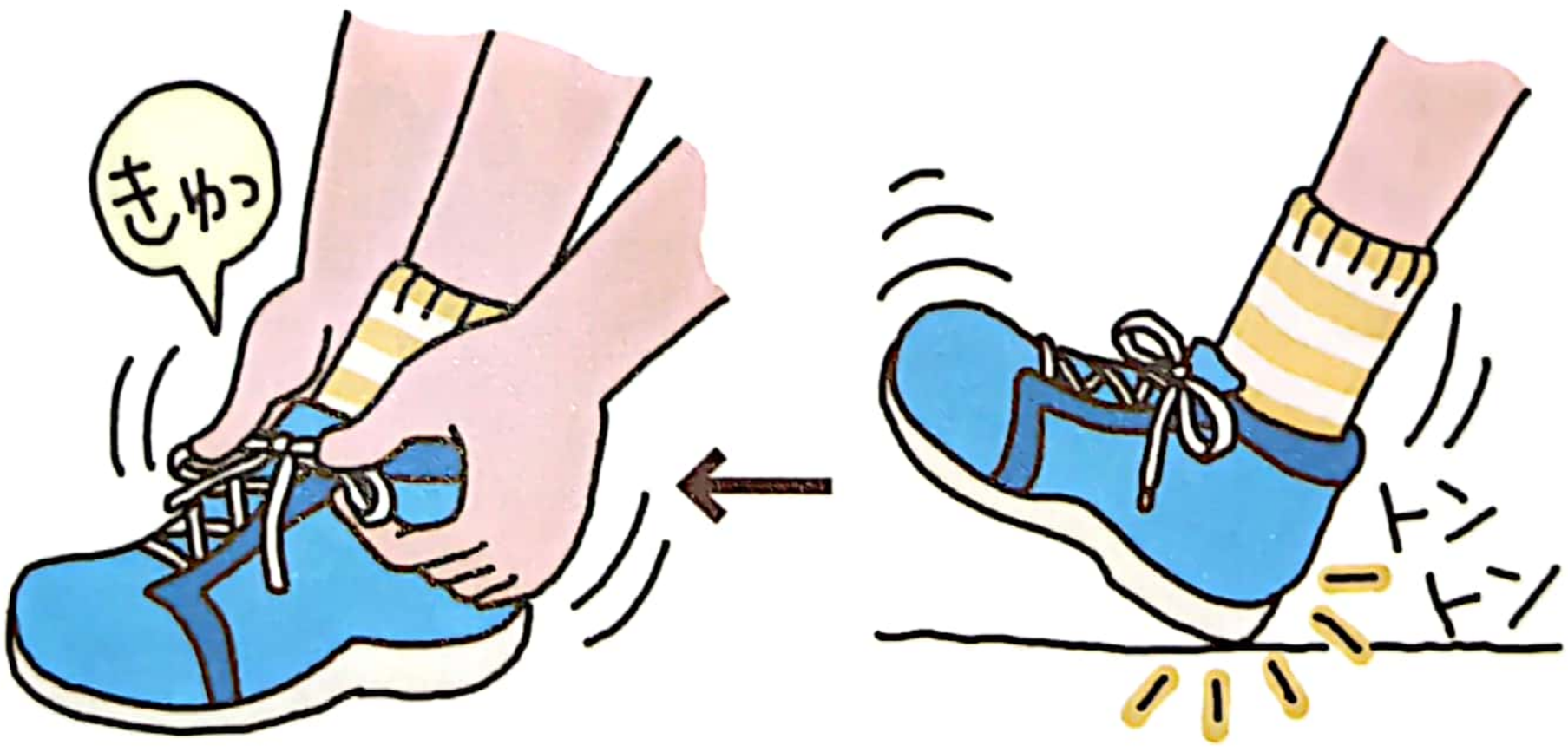
平地で歩くときよりも小さい歩幅を意識して上っていく。かかとだけではなく足裏全体で地面を踏むのがポイント。

CamScannerでスキャン

ふだんの靴の履きかたがカラダの痛みを左右する!?

靴の履きかたが悪いと、日々の生活で気をつけていても痛みを生じることがあります。ここで正しい靴の履きかたを再確認して、気づかないうちに体を痛めないようにしましょう。

〈正しい靴の履きかた〉



まずは靴をしっかりと履き、かかとを地面にトントンとあてて、靴とかかとのすき間をなくす。

靴ひもは履くたびにしっかり結び直す。緩いと歩いている途中でずれ、足に負荷がかかるので注意して。

常日頃からなんとなく靴を選んでいるという人は要注意。P95のシューズ選びのように、用途に合った靴を選んで履くのが痛くない体への第一歩です。

そして上の説明のように、自分の足に合った靴を、かかとを合わせてから、靴ひもをしっかり結んでピッと履くのがコツ。間違ってもかかとをつぶして履いたりせず、正しく履くことを心がければ、足の痛みも防げます。

CamScannerでスキャン

第5章

症状別

カラダの痛みを取り除く

CamScannerでスキャン

痛くなりそうなカラダをどうする？

日々のセルフケアで痛みを予防

これまで紹介してきた間違った体の使いかたを長年にわたり続けていると、体に痛みが生じる可能性が高まります。

特に、体に負荷がかかる姿勢をずっと続けていると、骨格に歪みのクセがついてしまい、筋力も低下してどんどん痛みやすくなってしまいます。例えば床や畳にペたっと座ったり、一生懸命料理をしたり、スマホを見続けるなどの動作は、ふだんの生活の中でほぼ不可欠なものですし、場合によってはP35で紹介した脊柱管狭窄症やすべり症などの、より大きな病気につながってしまうことにもなりかねないのです。

このような痛みを取り除くには、日々のセルフケアが重要です。P106からは、症状別に痛みを予防、緩和する効果が期待できるセルフケアを紹介します。それぞれの回数は症状によっても異なるため、あくまでも目安とし、体と相談しながらできる範囲で行いましょう。

CamScannerでスキャン

カラダを痛くしない3つの行動

こまめに休憩を取る！

デスクワークや家事が長く続いたときは、まずはちょっと休憩を。体を伸ばしたりして、少しリラックスしましょう。

ちょっとだけラジオ体操！

おなじみのラジオ体操は手軽にできるものが多く、初心者にもおすすめです。体に不調を感じたらチャレンジしてみて。

一日の終わりにしっかり睡眠！

日中の筋肉疲労や体の歪みを修復する睡眠は、やはり重要。痛めてしまった体のためにも、充分にとりましょう。

CamScannerでスキャン

腰が痛い！

姿勢の悪さは腰への負担大！

腰の痛みで悩んでいる人の多くは、中腰や猫背など、腰に大きな負荷がかかる姿勢を無意識のうちにとっています。これらを正すだけで症状が緩和する場合も多いので、まずは本書の第2～4章を参考にして、腰に負荷がかからない体の使いかたを覚えましょう。

そもそも、ひと言で腰痛といってもその症状は様々。腰周辺に常にモヤモヤと鈍い痛みをともなう慢性的な腰痛から、突然発症して腰に激しい痛みをともなうぎっくり腰（急性腰痛）、背骨を構成する椎体と椎体の間にある椎間板と、椎体の中にある髄核が飛び出して神経を圧迫してしまう椎間板ヘルニアや、高齢者に多い脊柱管狭窄症、すべり症などが有名です。

加齢やストレスなど、腰痛の原因は多岐に渡りますが、ここで紹介するセルフケアで、腰周辺の筋肉をほぐし、痛みを予防したり、慢性的な腰の痛みを緩和しましょう。

ただし、強い痛みを伴う場合、体を動かすことで症状が悪化してしまう場合があるので、自分で判断はせず、必ず医師の診断を仰ぎましょう。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

腰をゆっくりとまわす

長時間同じ姿勢でいたり、運動不足でこり固まった腰まわりの筋肉をほぐすのに効果的な運動。血流もよくなり、痛みが緩和されます。

1〜3セットくらい

1 足を肩幅に開いて立ち、手は軽く腰に当てる。

2 そのままゆっくりと大きく腰をまわす。まず片側を10回まわし、反対側も同様に行って1セット。これを繰り返す。

セルフケア②

仰向けに寝て手をひざにつける

お腹や腰まわりの筋力が落ちると、姿勢が悪くなり、体が歪んで痛みが生じることも。腹筋を鍛え、姿勢を改善して、体の歪みを予防します。

5〜10回くらい

1 床の上に仰向けに寝て、頭の位置に枕か、折りたたんだタオルを敷く。

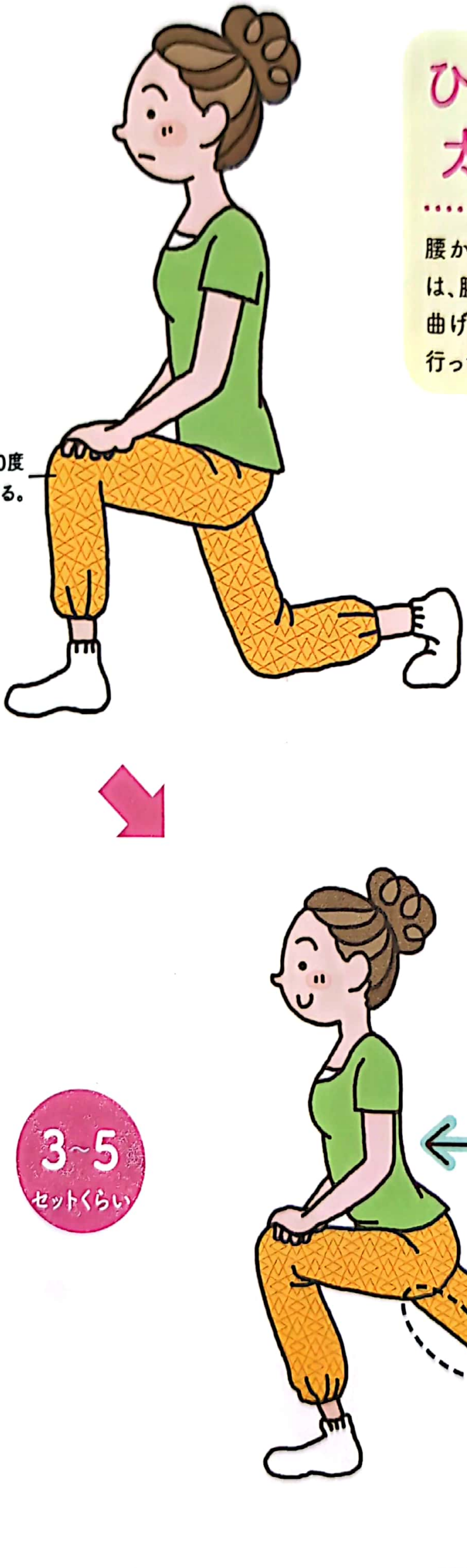
2 上体を起こし、手をひざにつける。そのまま3〜5秒キープ。これを5〜10回ほど繰り返す。

CamScannerでスキャン

セルフケア③

ひざをつけて立ち太ももを伸ばす

腰から太ももの内側にある腸腰筋は、腰痛予防に重要な筋肉。ひざを曲げて太ももを伸ばすストレッチを行って、腸腰筋を刺激しましょう。



1 足を前後に開き、後ろ足のひざを床につけて座る。前足は90度くらいに曲げ、両手は前足のひざあたりに添える。

2 1の状態で、上半身を前に傾ける。後ろ足の前側の筋肉が伸びるのを感じながら、5秒キープ。反対側も同様に行って1セット。これを3～5セット繰り返す。

3～5セットくらい

CamScannerでスキャン

セルフケア④

片ひざを曲げて座り前傾する

腰まわりの筋肉を伸ばしつつ、骨盤の歪み改善にもなるストレッチ。無理はせずイタ気持ちいいと感じるところまで、体を前に傾けましょう。

1 片ひざを曲げて座り、反対側の足は伸ばす。伸ばしたほうの足のつま先を天井に向ける。

2 ゆっくりと体を倒せるところまで体を前に傾け、5秒キープ。反対側も同様に行って1セット。これを3〜5セット繰り返す。

3〜5セットくらい

CamScannerでスキャン

肩が痛い

PCやスマホの使いすぎに注意！

肩の不調で最も多い肩こりは、慢性的な筋肉の疲れによるものと骨格の歪みからくるものがあります。慢性的なものは、首や肩の筋肉が疲労し、老廃物が首や肩に滞ることで生じます。いっぽう、骨格の歪みからくるものは、頸椎や胸椎が歪むことで神経が圧迫されて引き起こされます。いずれもパソコンやスマホなどによる、前かがみや猫背が大きな原因となるので、日頃からよい姿勢を意識しましょう。

肩の痛みで肩こりの次に多い四十肩や五十肩は、正式名称を肩関節周囲炎といい、慢性的な筋肉の症を起こした状態で、動かすと激痛を伴います。そのほか肩が痛い場合には、肩の筋肉のスジが切れてしまう腱板断裂などの疾患が潜んでいる可能性も。これはスポーツをやっている人に多く発症するともいわれ、自然治癒は難しいため、専門医に相談する必要があります。また、肩こりや肩関節周囲炎を防ぐためには、長時間同じ姿勢を避けて、こまめに体を動かすことが大切です。P111で紹介するストレッチのほか、首の周辺を動かす動きの多いラジオ体操なども効果的ですので、日々の仕事や家事の合間に取り入れてみてください。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

壁を使って肩周辺をストレッチ

肩こりの改善に効果のある、肩周辺の筋肉をほぐすストレッチ。肩を支える肩甲骨（P31参照）をよせて戻す動作を繰り返し、可動域を広げます。

5〜10回くらい

1 壁のコーナー（四隅）の前に、足を肩幅に開いて立つ。片足を一歩前に出し、両手を壁につける。

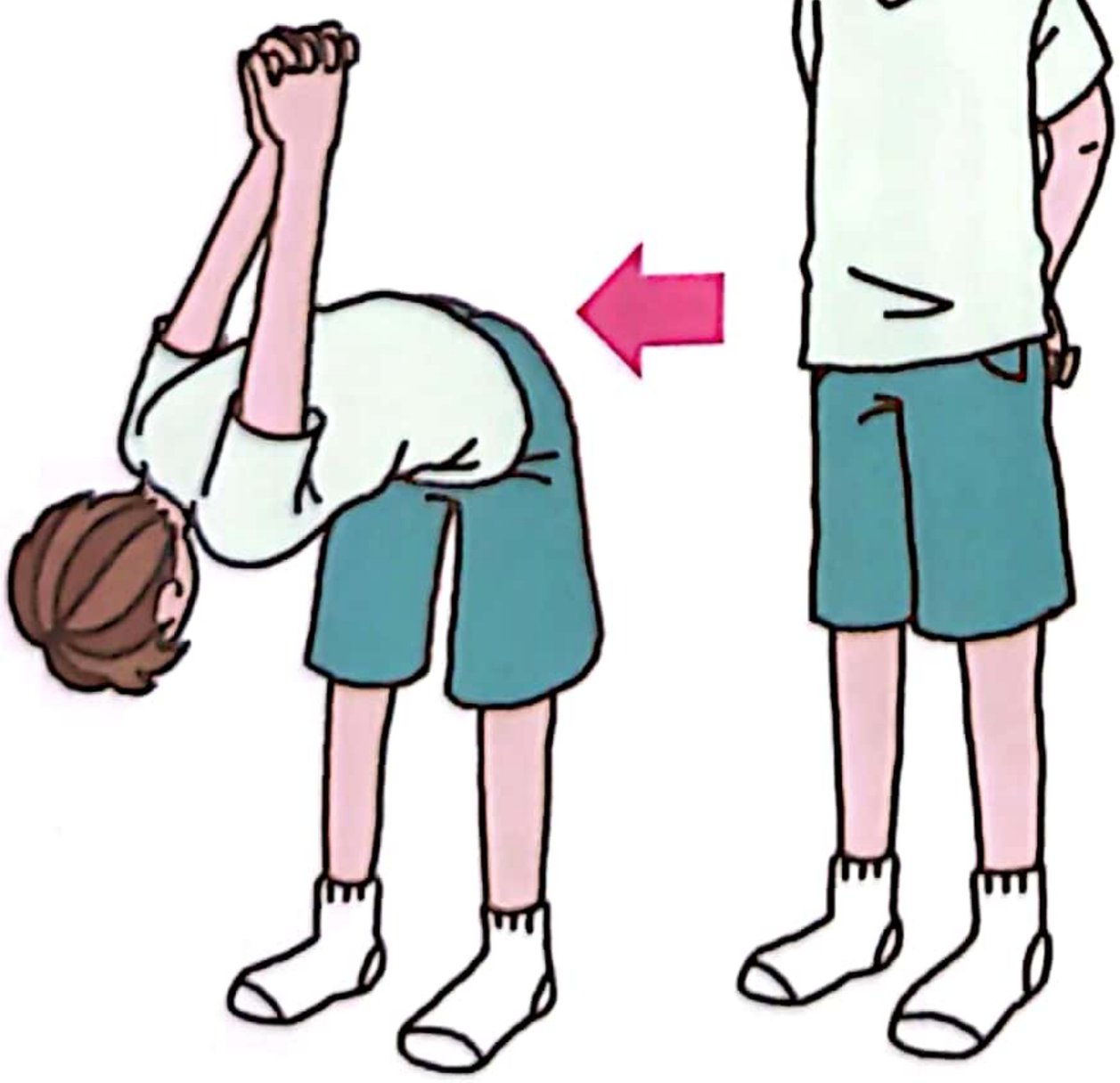
2 腕立て伏せをするように胸を壁に近づけ、5秒キープ。これを5〜10回繰り返す。

セルフケア②

後ろ手に組み体を前に倒す

背中から腕のつけ根にかけての筋肉をほぐすストレッチ。肩周辺の血流を活性化し、こり固まった肩の筋肉をほぐすことで痛みの緩和を目指します。

5回くらい



1 足を肩幅に開き、手を背中で組む。

2 手を組んだまま体を前に倒し、10秒キープ。これを5回ほど繰り返す。

CamScannerでスキャン

頭が痛い

日々の生活習慣の中に原因が!?

頭痛にはさまざまな種類がありますが、主に一次性頭痛と、二次性頭痛の二つに分けられます。

一次性頭痛は、つらいけれど命に別状はないといわれる頭痛のこと。頭の片側や両側がズキズキ痛む片頭痛、片側の目の奥に激痛を伴う群発頭痛、頭が締めつけられたような痛みを感じる緊張型頭痛などがあります。パソコンやスマホを長時間同じ姿勢で使うことで、首や頭の筋肉が緊張して血流が悪くなりますし、ストレスや睡眠の乱れなども大きく影響します。頭や首周辺をマッサージすれば痛みが軽減することもありますが、根本から取り除かない限り、完全に治すことは難しいともいわれています。日々の生活習慣を見直して、頭痛にならないようにする気をつけていくことも必要です。

二次性頭痛は病気の前兆や症状の一部として表れる頭痛のことで、放っておくと命に関わる場合もあります。代表的なものは、くも膜下出血や脳腫瘍などがあります。これらはいずれも命の危険があり、頭痛とともに吐き気や嘔吐、強烈な痛みを伴うことも特徴です。少しでも疑いがある場合は、いち早く医師の診断を仰ぎましょう。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

両手の指先で耳の後ろをこする

首の後ろ側にある筋肉がこると、この辺りに密集している神経が圧迫され、頭痛や目のかすみなどの原因に。この部分を両手の指先でこすり、よくほぐしましょう。

両手を軽く握り、指先を使って耳の後ろ（耳のつけ根の少しくぼんだところ）を押し、グリグリと左右に押しながら揉む。これを10回ほど繰り返す。

セルフケア②

指の腹で耳上を揉みほぐす

耳の上におうぎ形に広がる筋肉（側頭筋）のこりをほぐすことで、頭痛を緩和する効果が期待できます。指の腹でやさしく揉みほぐしていきましょう。デスクワークの後などに行うのがおすすめです。

指の腹で耳上の側頭部を軽く押しながら、まわすように動かす。これを10回ほど繰り返す。

CamScannerでスキャン

首が痛い

年々増加する「スマホ首」に注意！

近年、テレビなどでもよく取り上げられる、ストレートネックという言葉をご存知でしょうか？P32～33でも説明した通り、正常な首の骨（頸椎）は緩やかに前にカーブをしているのに対して、ストレートネックとは、首のカーブがなくなり、まっすぐになってしまった状態のこと。スマホ首とも呼ばれ、その名の通りスマホの利用などで長時間うつむく姿勢が続くことで発症するといわれています。それ以外にも首を痛める原因として、長時間のデスクワークやテレビゲーム、車の運転、悪い姿勢での読書などがあります。これらの動作には首の痛みやしびれを生じさせる危険性があるばかりでなく、椎間板ヘルニアなどの大きな病気の引き金にもなってしまうことも。そうならないようにこまめに首をマッサージするなど、日々のケアを行いましょう。

さらに首の痛みでは、交通事故や転倒などの外的衝撃で頸椎が損傷して痛みを生じる頸椎捻挫や、加齢による椎間板の変性が原因といわれる頸椎症なども挙げられます。これらは間違ったセルフケアで悪化する恐れがあるので、まずは医師の診断を仰ぎ、適切な処置を受ける必要があります。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

鎖骨のつけ根をおさえながら首を動かす

首の前面にある斜角筋に負荷がかかる状態が続くと、首がこり、しびれや痛みを伴うことも。首を前後ななめに倒して斜角筋を伸ばすストレッチで、こり固まった筋肉をほぐしましょう。

1 まずは鎖骨のつけ根のくぼみを親指で少し強めに押しながら、首を後ろに倒し、3秒キープ。次に首を前に倒し、3秒キープする。反対側も同様に。

5〜10セットくらい

2 1の後に今度は、首をななめ前に倒し、3秒キープ。次に首をななめ後ろに倒し、3秒キープ。反対も同様に。1、2をまとめて1セットとして、5〜10セット繰り返す。

CamScannerでスキャン

背中が痛い

骨盤の歪みが痛みを誘発！

背中に感じる違和感の多くは、骨格の歪みによるものです。肩の痛み同様、パソコンやスマホによる猫背が骨格を歪ませる大きな原因となるので注意しましょう。

骨格が歪み、脊柱起立筋などの背中周辺の筋肉に負荷がかかり続けると、筋肉が炎症を起こし、痛みを感じるようになります。さらに悪化すると、椎間板が圧迫されて椎間板ヘルニアなどを引き起こす場合もあります。

また、食習慣や加齢などで骨がもろくなると、重いものを持つなどの何気ない動作で、圧迫骨折を招き、痛みが生じる場合も。そのほか、背中に痛みを感じる病気として、椎間板の機能低下で椎骨同士の摩擦が増え、トゲ状の「骨棘（こっきょく）」ができる変形性脊椎症などもあります。

さらに冬になると、反射的に寒さから肩をすくめたり、体を丸めて縮こまろうとしますが、こうした動きにより、背中に痛みが生じることも。冬は気温が低下、血管が収縮して血流が悪くなるため、筋肉が硬くなりがちで痛みを感じやすくなるのです。なので肩甲骨や背中を伸ばすストレッチで筋肉をゆるめ、血流をよくしましょう。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

手を組み上体を起こす

脱は上に、頭は床に向かって力を入れるのがポイント。頭と脱が反発するよう働きかけ、僧帽筋など、背中上部の筋肉をほぐします。

1 仰向けに寝て手を頭の後ろで組む。足は肩幅に広げ、ひざは90度くらいに曲げる。

2 1の姿勢のまま、なるべくお腹に力を入れないように意識しながら上体を起こす。これを5～10回ほど繰り返す。

セルフケア②

顔とひざを反対に倒す

仰向けになって背中全体の筋肉と伸ばすストレッチ。寝たまま手軽にできるので、寝る前などに行うのを習慣にするのがおすすめです。

1 仰向けに寝る。脱を広げ、両ひざは90度に曲げる。

2 ひざを片側に倒し、倒した足と反対側に顔を倒して10秒キープ。反対側も同様に行って1セット。これを5セットほど行う。

CamScannerでスキャン

目の調子が悪い

目の不調が体の痛みにつながる!?

体を酷使すると疲れるのと同じように、目も酷使すれば疲れを感じてSOSの症状が表れます。目がしょぼしょぼする、かすむ、痛みを感じる、涙が出るなど、目の不調を感じたら、目が疲れている証拠かもしれません。

ちゃんと休んでもこうした症状が改善されず、つらい状態が続く場合、単なる目の疲れと区別され、眼精疲労と呼ばれることがあります。このようなな目の不調を放っておくと、体へも悪影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。例えば、物が見えにくくなると、しっかり見ようとして不自然な姿勢をとり（逆もあります）、それが肩こりの原因となってしまうことも。

眼精疲労は、パソコンやスマホ、ゲーム機などの液晶の画面を見すぎることが大きな要因です。液晶の画面に目を近づけすぎたり、液晶を明るくしすぎないよう配慮しながら、こまめに休息をとることを心がけましょう。目の不調の大半は眼精疲労によることが多いですが、中には、角膜炎や結膜炎、急性緑内障発作などの目の病気に起因している場合もあります。目の不調を感じたら早めに医師の診察を受けてください。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

眉頭の下のくぼみを押す

攅竹と呼ばれる眉頭の下にあるツボは、疲れ目の改善に効果大。デスクワークなどで目を酷使した後に、こまめに指圧するのもおすすめです。

眉頭の下のくぼみを親指の腹で押し、5秒ほどキープする。

セルフケア②

目のまわりのくぼみを押す

眼輪筋と呼ばれる目の周辺の筋肉をマッサージ、眼精疲労を取り除き、目の痛みやかすみの改善、まぶたのたるみ予防にも効果が期待できます。

1 親指の腹などで、上まぶたの目尻から目尻に向かって半円を描くようにら秒くらいかけて指圧する。

2 人差し指と中指の腹などで、下まぶたの目尻から目頭に向かって半円を描くようにら秒くらい、指圧する。

手や指が痛い

スマホの普及で腱鞘炎が増加!?

指先からひじにかけての痛みの中で、最も身近なものは腱鞘炎です。腱鞘炎とは、骨と筋肉を繋いでいる腱の通り道となる組織が炎症を起こす疾患のこと。手首や指の使いすぎが主な原因です。中でも近年注目を集めているのが、ばね指やドケルバン病。指の腱鞘炎ともいわれるばね指は、進行すると指の腱鞘が炎症のために腫れ、指を伸ばそうとすると「カクン」と跳ね上がるのが特徴です。いっぽうでドケルバン病は、親指のつけ根から手首にかけて痛みが生じます。

腱鞘炎はホルモンバランスの乱れや糖尿病、リウマチなどの病気が原因とされています。指や手首の使いすぎも大きな要因となるため、予防のためにはパソコンやスマホの使用を控えることが重要です。さらに、疲れを感じたときは、P121で紹介するマッサージで筋肉をほぐして、疲労をためないようにしましょう。

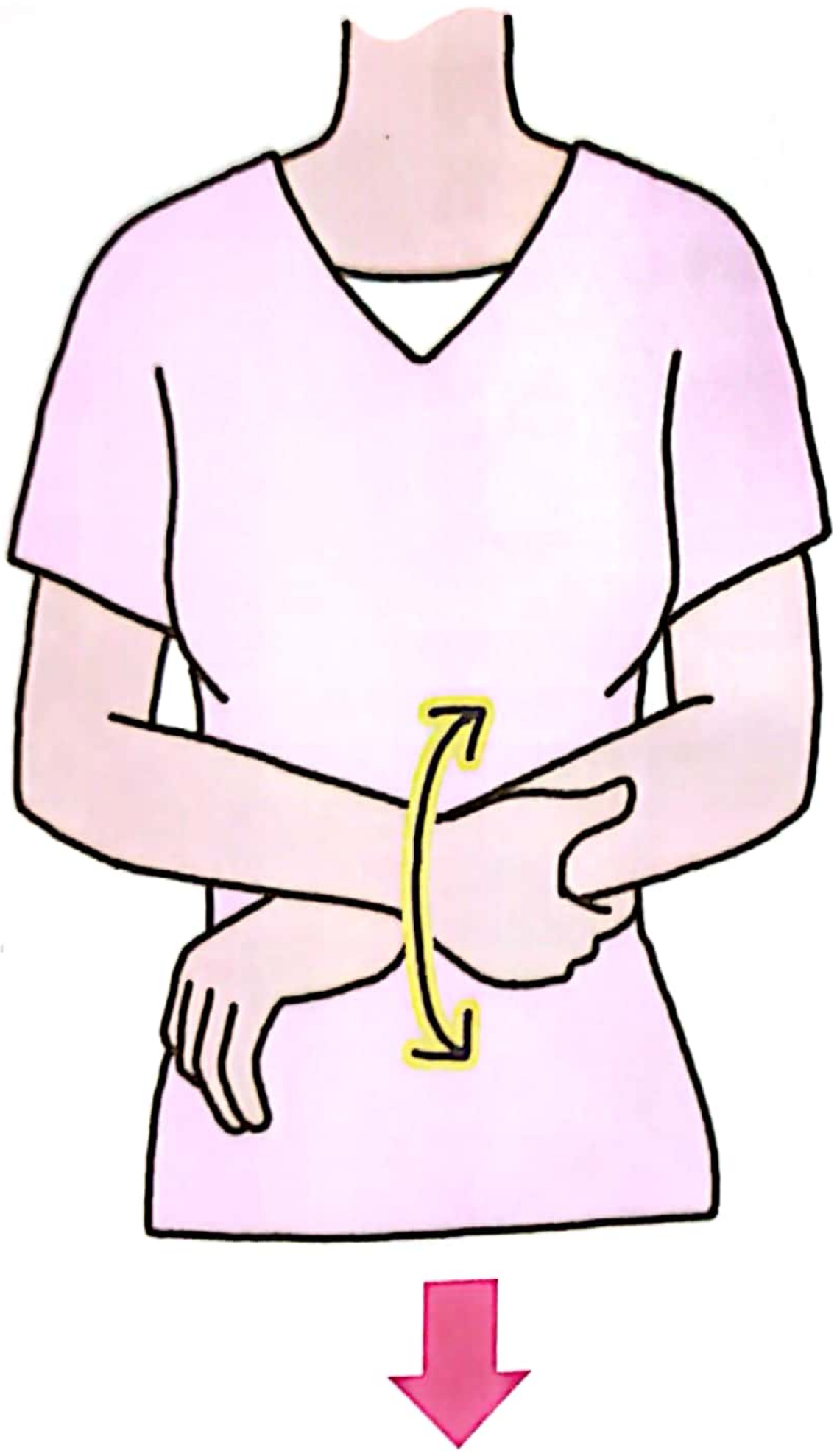
また、手の痛みは、親指から薬指にかけてのしびれが特徴の手根管症候群や、指先が変形するヘバーデン結節などが原因で生じることもあります。これらは医師に相談しながら治療を受ける必要があるので、病院に行くことをおすすめします。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

指先からひじまで揉みほぐす

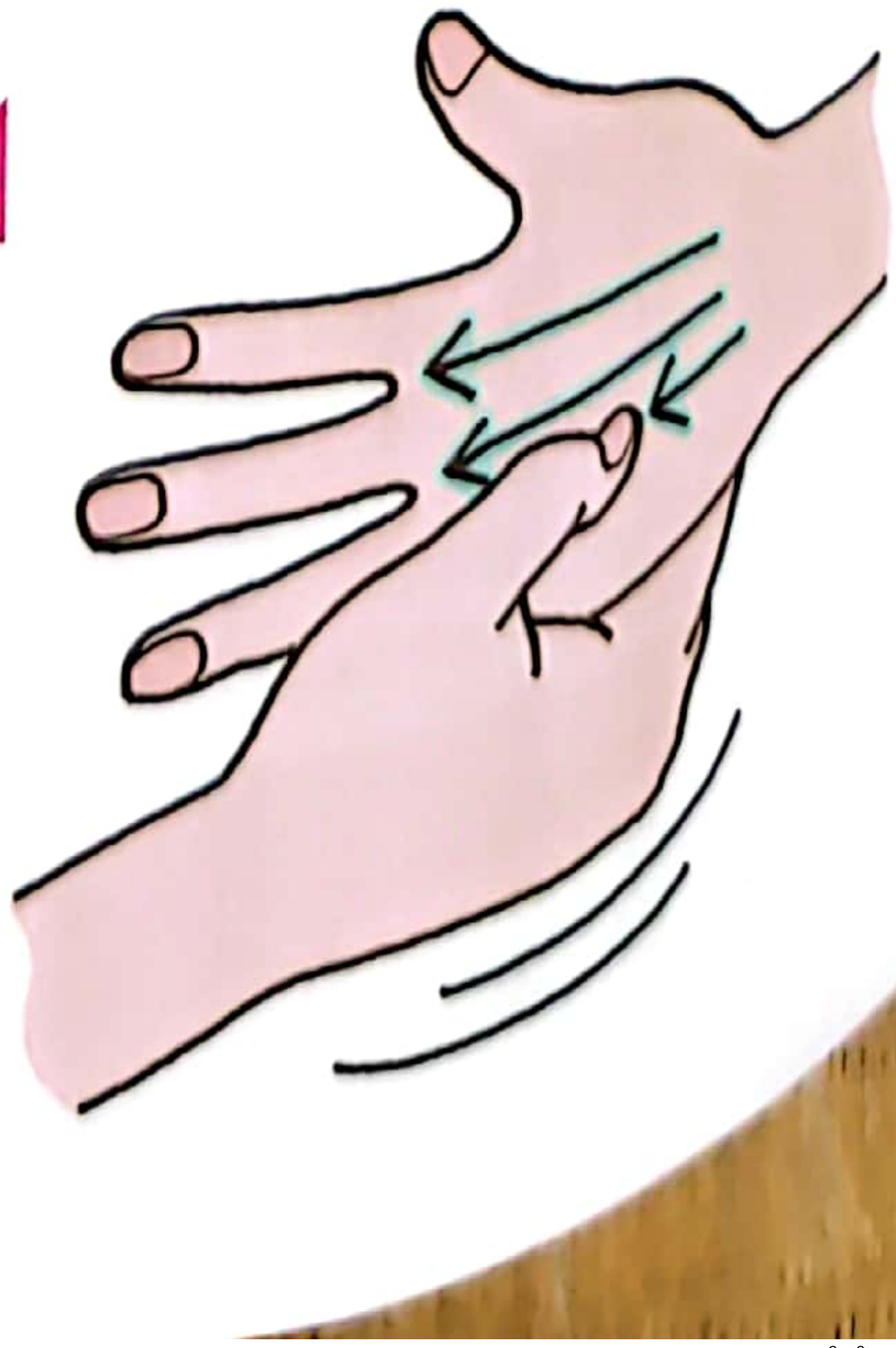
手先を酷使した後は、丁寧に揉みほぐし、筋肉をやさしくいたわりましょう。手首からひじ、手の甲全体にかけて、順に行ってみましょう。



1 片方の手で手首を軽く握り、手首をくるくるまわすようにして筋肉をほぐす。手首からひじまでしっかり行う。

2 親指のつけ根を、反対の手の親指と人差し指で挟み、指圧する。

3 指と指の骨の間のくぼみを、反対の手の親指でゆっくりと指圧する。この1、2、3を両方の手で行うことで1セット。これを繰り返す。



1〜3セットくらい

CamScannerでスキャン

股関節が痛い

何気ない動きで悪化することも！

太ももの付け根にある股関節は、私たち人間が立ったりしゃがんだり、座ったり歩いたりという日常動作をスムーズに行うために、非常に重要な関節です。

関節の表面は、軟骨と呼ばれる弾力のあるクッション材で覆われていますが、この部分がすり減ることにより、股関節を動かすたびに骨と骨がこすれ合って痛みが生じてしまいます。

軟骨がすり減り、骨に変形をきたす病気が変形性股関節症です。多くが発育時の股関節のかみ合わせによるものですが、加齢によって軟骨が減少することも原因と考えられており、この症状に悩まされている高齢者が増加しています。日々の生活の中で悪化してしまうことがあるので、例えばなるべくイスに座るなどして、床から立ち上がるような日常動作を減らすのもコツです。一度発症すると完治は難しいものの、薬物療法や運動療法を行うことで、症状は改善します。

また股関節がかたいと、骨盤がずれて骨格が歪み、あらゆる痛みの引き金に。ここで紹介する股関節を柔らかくするストレッチで、股関節の可動域を広げ、柔軟性を保つようにしましょう。

CamScannerでスキャン

10 セットくらい

セルフケア①

壁に手をつけ 足を横に広げる

足を横に広げる動作で、こり固まった股関節まわりの筋肉をほぐし、股関節の可動域を広げます。反動はつけずに足の筋肉を使いましょう。

1 壁の前に立ち、壁に手をつける。足は肩幅に開く。

2 1の状態から片足を横に広げて5秒キープ。反対側も同様に行って1セット。これを10セットほど繰り返す。

セルフケア②

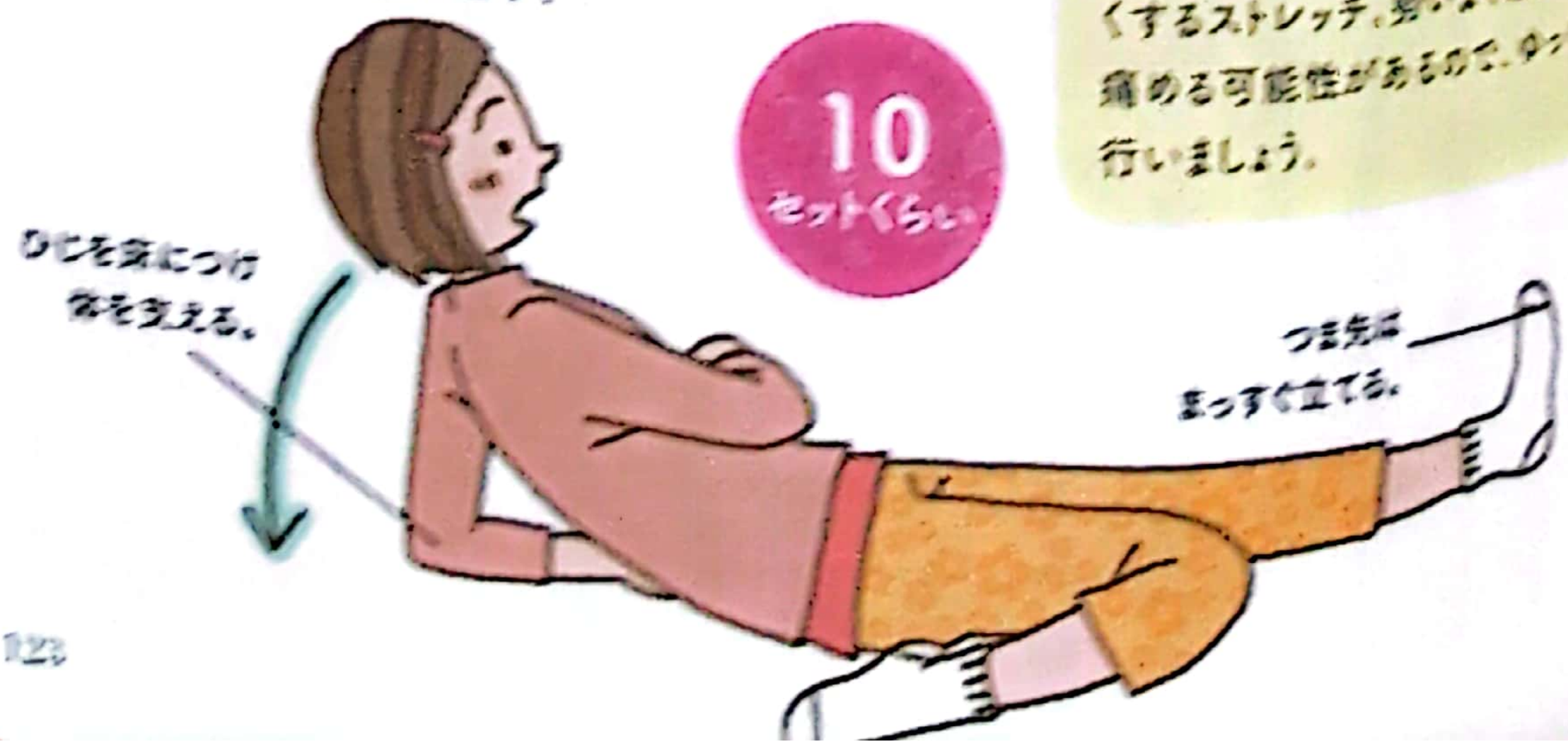
片ひざを曲げ 上半身を 後ろに倒す

股関節まわりの筋肉を伸ばし、柔らかくするストレッチ。勢いよく行うと体を痛める可能性があるので、ゆっくりと行いましょう。

1 片方の足を伸ばして座り、つま先を立てる。反対側の足は曲げる。伸ばした足側の腕は、ひじを床につけて体を支え、反対の腕はお腹にのせる。

2 1の状態でゆっくりとできるところまで体を後ろに倒し、5秒キープ。反対側も同様に行って1セット。これを10セットほど繰り返す。

10 セットくらい



ひざが痛い

骨が変形することで痛みが！

常に体重を支えているひざは、体の中でも特に負担の大きいところ。歩くときには体重の2～3倍もの負荷がかかるともいわれており、階段の上り下りではさらに負荷が倍増してしまいます。

ひざの痛みの多くは、変形性ひざ関節症といわれるもの。変形性ひざ関節症になると、ひざ関節の軟骨がすり減っていき、症状が進むと骨が直接こすれて炎症を起こしたり、変形して痛みを感じるようになります。

変形性ひざ関節症の場合は、無理に体を動かすと炎症が悪化して熱感や筋肉を痛めてしまったり、炎症によって膝の悪い関節液が分泌されて腫れてしまうことがあるので、無理は禁物です。また、ひざ関節にあるCの形をした半月板を損傷していたりすると、ときに激しい痛みが出ることもあります。

さらに、ひざ関節の変形のひとつである0脚（両ひざが外側に曲がる）や、X脚（両ひざが内側に曲がる）も、初めは外見だけの異常に見えても、後に痛みなどを伴うことも。変形した骨は元に戻ることはありませんが、姿勢を改善することで、進行を防ぐことは可能です。日頃から姿勢を正し、ひざにやさしい生活を送りましょう。

CamScannerでスキャン

セルフケア①

ひざ横のくぼみをほぐす

腓骨頭と呼ばれるひざ横の外側の出っ張った骨の下にあるくぼみを指圧し、その周辺にある筋肉や神経をほぐすことで、痛みを緩和します。

ひざ横外側の出っ張り（腓骨頭）下にあるくぼみを、両手の親指などでグリグリと前後に動かして、10～20回ほぐす。

セルフケア②

ひざの皿を上下左右に動かす

ひざの皿とも呼ばれる膝蓋骨（ひざの前面にある皿状の骨）の動きが悪い人は、ひざが痛くなりやすいので要注意。上下左右に動かし、よくほぐすことで痛みを予防しましょう。

床に座って足を伸ばす。膝蓋骨を両手の親指と人差し指で掴み、上下左右に動かす。10～20回行う。

CamScannerでスキャン

20・05-498.3/3

著 宮本晋次（みやもと・しんじ）

全身骨格矯正師®。ボディケアサロン「日本橋人形町 BodySign」院長。一人ひとりの症状に合わせたオーダー施術ができる数少ないサロンとして、プロアスリートやオリンピック出場経験者からも信頼の厚い人気施術者。30年以上の経験から考案した独自のメソッドで、一時的な痛みの緩和にとどまらず、痛みの根源改善を目指す施術に定評がある。特に、かかとに着目した独自のメソッドが話題となり、テレビや雑誌などでも紹介される。著書に「歩けなくなるのがイヤならかかとを整えなさい」（アスコム）、「足がスッと上がるようになる5秒キープの筋肉貯金」（徳間書店）などがある。

監修 佐々木政幸（ささき・まさゆき）

日本整形外科学会認定、整形外科専門医。脊椎脊髄病医。NPO法人腰痛・膝痛チーム医療研究所副理事長。久我山整形外科ペインクリニック院長。平成8年、慶應義塾大学医学部整形外科学教室入局。済生会宇都宮病院、国立療養所村山病院（現・村山医療センター科）、東京都保健医療公社大久保病院などに勤務した後、平成22年久我山整形外科ペインクリニックを開院。患者の生活の質（Quality of Life）をできる限り向上させることをモットーに、一人ひとりにあったセミオーダー治療に取り組み、痛みを伴うさまざまな症状に悩む患者から、厚い信頼を得ている。

●出版プロデュース　森モーリー鷹博
●編集協力　上野真依、上村絵美
●装丁・本文デザイン　橘奈緒
●イラスト　あべゆきこ

首・肩・腰・ひざ

痛くないカラダの使いかた

2020年4月14日　第1刷発行

著　者　宮本晋次
監修者　佐々木政幸
発行人　鈴木昌子
編集人　滝口勝弘
企画編集　石尾圭一郎
発行所　株式会社　学研プラス
〒141-8415　東京都品川区西五反田2-11-8
印刷所　大日本印刷株式会社
DTP　株式会社グレン

【この本に関する各種のお問い合わせ先】
●本の内容については、下記サイトのお問い合わせフォームよりお願いします。
https://gakken-plus.co.jp/contact/
●在庫については　Tel 03-6431-1250（販売部直通）　●不良品（落丁、乱丁）については　Tel 0570-000577
学研業務センター　〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富279-1
上記以外のお問い合わせは　Tel 0570-056-710（学研グループ総合案内）

©Shinji Miyamoto 2020 Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複写（コピー）、翻訳を禁じます。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。
複写（コピー）をご希望の場合は、下記までご連絡ください。
日本複製権センター　https://jrrc.or.jp/　E-mail：jrrc_info@jrrc.or.jp
R〈日本複製権センター委託出版物〉

学研の書籍・雑誌についての新刊情報・詳細情報は、下記をご覧ください。
学研出版サイト　https://hon.gakken.jp/

CamScannerでスキャン